



**Рабочая программа по физической культуре
начального общего образования (1-4 класс)**

составители: Арутюнова Е.В.
Зишина М.Р.

Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 1-4 классов

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2 класс - 102 ч; 3 класс - 102 ч; 4 класс - 102 ч.

Планируемые результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура»
в 1-4 классах

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура»

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя

висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных и исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимся стойкамина лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			1	2	3	4
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока и в домашних заданиях			
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока и в домашних заданиях			
4	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Гимнастика с основами акробатики	86	24	24	18	20
4.2	Легкая атлетика	130	48	31	27	24
4.3	Лыжная подготовка	81	17	20	20	24
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки		В процессе уроков при прохождении материала			
4.5	Спортивные игры:					
	<i>Баскетбол</i>	39	10	10	6	13
	<i>Волейбол</i>	11			11	
	<i>Футбол</i>	50		17	16	17
4.6	Плавание	8			4	4
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе урока и в домашних заданиях			
	Всего	405	99	102	102	102

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p style="text-align: center;">Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Из истории физической культуры		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Характеризуют особенности физической культуры разных народов, ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p>

Физические упражнения		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения</p> <p>Комплексы упражнений для</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом</p>

	развития физических качеств	их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		<p>качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Спортивно - оздоровительная деятельность</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>		
<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p>	<p>Движения и передвижения.</p> <p style="text-align: center;">Акробатика</p> <p style="text-align: center;">Снарядная гимнастика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать</p>

<p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении опорных прыжков</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Легкая атлетика		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными</p>

<p>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	<p>способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого</p>
---	---	--

		<p>мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Лыжные гонки		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
Плавание		
<p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижения по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.</p> <p>Проплытие учебных дистанций произвольным способом</p>	<p>Технические действия в воде.</p> <p>Плавание произвольным стилем</p>	<p>Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде. Осваивать плавание кролем на груди.</p> <p>Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции</p>

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

<p>(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p>	<p>Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО</p>	<p>Описывать технику выполнения видов испытаний, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники видов испытаний, соблюдать правила безопасности</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики. <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества действий из гимнастики с основами акробатики: гибкость, координацию, силу, формирование осанки.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической

стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверхс поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества действий из легкой атлетики: координацию, быстроту, выносливость.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных и исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества действий из лыжных гонок: координацию, выносливость.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

<p>дистанций.</p> <p>На материале плавания. <i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>		<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества действий из плавания: выносливость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.</p>
---	--	---

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№	Содержание предмета	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков и в домашних заданиях			
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков и в домашних заданиях			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков и в домашних заданиях			
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	48	24			24
4.2	Гимнастика	24		24		
4.3	Лыжная подготовка	17			17	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки		В процессе уроков при прохождении материала			
4.5	Спортивные игры:					
	<i>Баскетбол</i>	10			10	
	<i>Волейбол</i>					
	<i>Футбол</i>					
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе уроков и в домашних заданиях			
	Всего	99	24	24	27	24

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Вводный инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре	Раскрывают понятие «физическая культура». Характеризуют основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
2.		Основные способы передвижения человека	Рассказывают об основных способах передвижения людей, объясняют значение бега,	

			прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	
3.		Правила предупреждения травматизма во время занятий.	Руководствуются правилами профилактики травматизма	
4.	2 неделя	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	Рассказывают о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек	Духовный мир человека
5.		Строевые упражнения. Построения.	Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд. Называют способы построения и различают их между собой	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
6.		Освоение навыков ходьбы	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	3 неделя	Освоение навыков ходьбы	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Освоение навыков бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
9.		Освоение навыков бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Воспитание ценностного отношения к природе,

			Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	окружающей среде.
10.	4 неделя	Освоение навыков прыжков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	
11.		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Выполняют бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	
12.		Режим дня и его планирование	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время выполнения в течение дня. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
13.	5 неделя	Личная гигиена	Рассказывают о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека	
14.		Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	Любовь к России, своему народу, своему краю
15.		Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	Выполняют высокий старт с последующим ускорением. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
16.	6 неделя	Прыжковые упражнения	Выполняют спрыгивание и запрыгивание. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Овладение навыками метания	Описывают технику выполнения метательных	

			упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
18.		Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Метание малого мяча в вертикальную цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
20.		Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
21.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику беговых, прыжковых и метательных упражнений для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
22.	8 неделя	Упражнения для развития координации	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений (бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). Применяют упражнения для развития координационных способностей	
23.		Упражнения для развития выносливости. Профилактика утомления	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Выполняют комплексы дыхательных упражнений для профилактики утомления	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24.		Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	Милосердие, честь, достоинство

			Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Моделируют игровые ситуации	
25.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики: Инструктаж по ТБ.	Рассказывают о мерах по предотвращению травматизма. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
26.		Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27.		Строевые упражнения	Выполняют организующие команды и приемы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд	Милосердие, честь, достоинство
28.	10 неделя	Акробатические упражнения	Называют основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, перекатов, упражнений группировки	
29.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют стойку на лопатках. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
30.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнение «гимнастический мост». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
31.	11 неделя	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Выполняют широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов,	Воспитание ценностного отношения к природе,

			в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	окружающей среде.
32.		Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и корригирующих упражнений	Духовный мир человека
33.		Элементы акробатики	Выполняют кувырок вперед. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
34.	12 неделя	Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов	
35.		Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Демонстрируют технику выполнения разученных элементов акробатики, составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Милосердие, честь, достоинство
37.	13 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
38.		Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	Осваивают технику динамических упражнений переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39.		Упражнения в висах и упорах	Выполняют упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила	

			безопасности.	
40.	14 неделя	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Выполняют «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
41.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
42.		Оздоровительная форма занятия	Демонстрируют комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Осваивают технику физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43.	15 неделя	Освоение навыков равновесия	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне: стойки на носках, на одной ноге, ходьба и повороты на 90° по гимнастической скамейке и гимнастическом бревне	
44.		Освоение навыков равновесия	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
45.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
46.	16	Упражнения для развития	Выполняют произвольное преодоление простых	Воспитание ценностного

	неделя	координации	препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)	отношения к природе, окружающей среде.
47.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Духовный мир человека
48.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики		
49.	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви во время занятий	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах, как подготовить спортивный инвентарь, требования к температурному режиму, понятие об обморожении	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
50.		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания		
51.		Переноска и надевание лыж. Температурный режим, понятие об обморожении		
52.	18 неделя	Выполнение построения. Повороты переступанием	Демонстрируют начальные навыки владения лыжами. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
53.		Освоение техники ступающего шага без палок	Описывают технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику ступающего шага, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Любовь к России, своему народу, своему краю
54.		Освоение техники скользящего шага без палок	Описывают технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.	19 неделя	Освоение техники ступающего и скользящего шагов с палками	Описывают технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками,	

			осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
56.		Освоение техники подъемов	Описывают технику подъемов. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
57.		Освоение техники подъемов	Демонстрируют технику подъемов.	
58.	20 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
60.		Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
61.	21 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
62.		Передвижение на лыжах изученным ходом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
63.		Упражнения для развития выносливости	Выполняют прохождение дистанции до 500 метров без остановки	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
64.	22 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
65.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику изученных лыжных ходов для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам,

				свободам и обязанностям человека.
66.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ.	Осваивают навыки владения мячом. Соблюдают правила поведения и ТБ	
67.	23 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Милосердие, честь, достоинство
68.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
69.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
70.	24 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
71.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
72.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
73.	25 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте, броски в цель. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
74.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в	

			процессе игровой деятельности	
75.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
76.	26 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития координации	Выполняют преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу	Любовь к России, своему народу, своему краю
77.		Беговые упражнения. Игра «Команда быстроногих»	Выполняют бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
78.		Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
79.	27 неделя	Беговые упражнения	Выполняют бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
80.		Прыжковые упражнения	Осваивают технику прыжка в длину с места. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	Милосердие, честь, достоинство
81.		Метание малого мяча в вертикальную цель	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Здоровье нравственное и социально-психологическое
82.	28 неделя	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при	

			метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
83		Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
84.		Метание малого мяча на дальность	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	Любовь к России, своему народу, своему краю
85.	29 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности	
86.		Упражнения для развития выносливости. Профилактика утомления	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Выполняют комплексы дыхательных упражнений для профилактики утомления	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
87.		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Осваивают навыки выполнения простейших закаливающих процедур	
88.	30 неделя	Подвижные игры «Кто быстрее», «К своим флажкам»	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу

			Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	жизни
89.		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности, соблюдают правила игры	
90.		Особенности физической культуры разных народов	Интересуются особенностями физической культуры разных народов, её связью с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями	Духовный мир человека
91.	31 неделя	Национальные игры Урала	Интересуются культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношениям. Принимают активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.	
92.		Упражнения для развития выносливости	Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорениями	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
93.		Оздоровительная форма занятия	Выполняют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
94.	32 неделя	Игры и развлечения в летнее время года	Получают знания о правилах проведения игр, осваивают навыки самостоятельного проведения игр в летнее время года. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
95.		Упражнения для развития гибкости	Выполняют «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у	

			гимнастической стенки и при передвижениях. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
96.		Подвижные игры по выбору обучающихся	Получают знания о правилах проведения игр, осваивают навыки самостоятельного проведения игр. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры. Используют подвижные игры для активного отдыха	Здоровье нравственное и социально-психологическое
97.	33 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу	Любовь к России, своему народу, своему краю
98.		Подвижные игры по выбору обучающихся	Получают знания о правилах проведения игр, осваивают навыки самостоятельного проведения игр. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры. Используют подвижные игры для активного отдыха	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
99.		Итоговый урок. Задание на лето.	Демонстрируют знания о физической культуре	

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс**

№	Содержание предмета	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков и в домашних заданиях			
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков и в домашних заданиях			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков и в домашних заданиях			
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	31	14			17
4.2	Гимнастика	24		24		
4.3	Лыжная подготовка	20			20	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки		В процессе уроков при прохождении материала			
4.5	Спортивные игры:					
	<i>Баскетбол</i>	10			10	
	<i>Волейбол</i>					
	<i>Футбол</i>	17	10			7
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе уроков и в домашних заданиях			
	Всего	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре	Раскрывают понятие «физическая культура». Характеризуют основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни

2.		Основные способы передвижения человека	Рассказывают об основных способах передвижения людей, объясняют значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	
3.		Правила предупреждения травматизма во время занятий.	Руководствуются правилами профилактики травматизма	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
4.	2 неделя	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	Рассказывают о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек	Духовный мир человека
5.		Строевые упражнения. Построения.	Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд. Называют способы построения	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

			и различают их между собой	
6.		Овладение навыками ходьбы	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Целеустремленность и настойчивость
7.	3 неделя	Закрепление навыков ходьбы	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Овладение навыками бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
9.		Закрепление навыков бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
10.	4 неделя	Техника прыжковых упражнений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	

11.		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Выполняют бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
12.		Режим дня и его планирование. Организация мест занятий	Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время выполнения в течение дня. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Совместно с учителем организуют места для занятий	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
13.	5 неделя	Личная гигиена. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Рассказывают о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
14.		Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности	Любовь к России, своему народу, своему краю
15.		Футбол: Инструктаж по		

		ТБ. История футбола		
16.	6 неделя	Овладение техническими действиями футбола	Выполняют ведение и остановку мяча. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Овладение техническими действиями футбола	Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
18.		Представление о физических упражнениях и физических качествах	Овладевают знаниями о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Измерение длины и массы тела	Учатся выполнять самостоятельные наблюдения за физическим развитием	
20.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику беговых, прыжковых и метательных упражнений для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
21.		Подвижные игры с элементами футбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со	Целеустремленность и настойчивость

			сверстниками в процессе игровой деятельности	
22.	8 неделя	Упражнения для развития координации	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений (бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно). Применяют упражнения для развития координационных способностей	
23.		Упражнения для развития выносливости. Профилактика утомления	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Выполняют комплексы дыхательных упражнений для профилактики утомления	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24.		Подвижные игры с элементами футбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Милосердие, честь, достоинство
25.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики: Инструктаж по ТБ.	Рассказывают о мерах по предотвращению травматизма. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают	

			правила безопасности	
26.		Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27.		Строевые упражнения	Выполняют организующие команды и приемы, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд	Милосердие, честь, достоинство
28.	10 неделя	Акробатические упражнения	Называют основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, перекатов, упражнений группировки	
29.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют стойку на лопатках. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
30.		Элементы акробатики	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнение «гимнастический мост». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
31.	11	Общеразвивающие	Выполняют широкие стойки на	Воспитание

	неделя	упражнения для развития гибкости	ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	ценностного отношения к природе, окружающей среде.
32.		Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и корригирующих упражнений	Духовный мир человека
33.		Элементы акробатики	Выполняют кувырок вперед. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
34.	12 неделя	Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
35.		Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Демонстрируют технику выполнения разученных элементов акробатики, составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Соблюдают правила безопасности.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	Милосердие, честь, достоинство

			лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
37.	13 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
38.		Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	Осваивают технику динамических упражнений переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39.		Упражнения в висах и упорах	Выполняют упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	
40.	14 неделя	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Выполняют «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
41.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по	Целеустремленность и настойчивость

			гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
42.		Оздоровительная форма занятия	Демонстрируют комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Осваивают технику физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43.	15 неделя	Освоение навыков равновесия	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне: стойки на носках, на одной ноге, ходьба и повороты на 90° по гимнастической скамейке и гимнастическом бревне	
44.		Освоение навыков равновесия	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Здоровье нравственное и социально-психологическое
45.		Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Выполняют гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,	

			переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
46.	16 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
47.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики	Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Духовный мир человека
48.		Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики		
49.	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви во время занятий	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах, как подготовить спортивный инвентарь, требования к температурному режиму, понятие об обморожении	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
50.		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания		
51.		Температурный режим, понятие об обморожении		

52.	18 неделя	Выполнение построения. Повороты переступанием	Демонстрируют начальные навыки владения лыжами. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
53.		Освоение техники ступающего шага без палок	Описывают технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Описывают технику ступающего шага, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Любовь к России, своему народу, своему краю
54.		Освоение техники скользящего шага без палок	Описывают технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.	19 неделя	Освоение техники ступающего и скользящего шагов с палками	Описывают технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
56.		Освоение техники подъемов	Описывают технику подъемов. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания

57.		Освоение техники подъемов	Демонстрируют технику подъемов.	
58.	20 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
60.		Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
61.	21 неделя	Упражнения для развития координации	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
62.		Передвижение на лыжах изученным ходом	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасности	
63.		Упражнения для развития выносливости	Выполняют прохождение дистанции до 500 метров без остановки	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
64.	22 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на	

		подготовки	лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
65.		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Выполняют технику изученных лыжных ходов для выполнения нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
66.		Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов в эстафетах в передвижении на лыжах. Выполняют упражнения на выносливость и координацию.	
67.	23 неделя	Игры «Пятнашки», «На буксире»	Объясняют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
68.		Итоговое занятие по лыжной подготовке	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
69.		Баскетбол: Инструктаж по ТБ.	Осваивают навыки владения мячом. Соблюдают правила поведения и ТБ	
70.	24 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
71.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
72.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
73.	25 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют ведение мяча на месте и в движении по прямой. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
74.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Целеустремленность и настойчивость
75.		Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте. Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
76.	26 неделя	Освоение навыков владения мячом	Выполняют передачу мяча на месте, броски в цель.	Любовь к России, своему народу,

			Осваивают технику упражнений баскетбола под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	своему краю
77.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	
78.		Подвижные игры с элементами баскетбола	Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
79.	27 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития координации	Выполняют преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу	
80.		Беговые упражнения. Игра «Команда быстроногих»	Выполняют бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Милосердие, честь, достоинство
81.		Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	Здоровье нравственное и

			месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание	социально-психологическое
82.	28 неделя	Беговые упражнения	Выполняют бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	
83.		Прыжковые упражнения	Осваивают технику прыжка в длину с места. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
84.		Метание малого мяча в вертикальную цель	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Любовь к России, своему народу, своему краю
85.	29 неделя	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
86.		Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.	Формирование ценностного отношения к здоровью и

			Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	здоровому образу жизни
87.		Метание малого мяча на дальность	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	
88.	30 неделя	Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики	Выполняют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
89.		Упражнения для развития выносливости. Профилактика утомления	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Выполняют комплексы дыхательных упражнений для профилактики утомления	Целеустремленность и настойчивость

90.		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Осваивают навыки выполнения простейших закаливающих процедур	Духовный мир человека
91.	31 неделя	Подвижные игры «Кто быстрее», «К своим флажкам»	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила игры	
92.		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности, соблюдают правила игры	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
93.		Особенности физической культуры разных народов.	Интересуются особенностями физической культуры разных народов, её связью с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
94.	32 неделя	Национальные игры Урала	Интересуются культурой своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношениям. Принимают активное участие в национальных играх,	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде

			включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.	
95.		Упражнения для развития выносливости	Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорениями	
96.		Футбол: Инструктаж по ТБ. Правила и особенности игры в футбол.	Научатся: выполнять беговую разминку; футбольные упражнения, правила и особенности игры в футбол; играть в спортивную игру футбол.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
97.	33 неделя	Оздоровительная форма занятия	Выполняют комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Любовь к России, своему народу, своему краю
98.		Элементы футбола в подвижных играх	Научатся: выполнять строевые упражнения; разминку в движении; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Футбольные или командные собачки»	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
99.		Искусство владения мячом	Научатся: выполнять разминку с мячами; ведения мяча правой и левой рукой; играть в подвижную игру с мячом «Подвижная цель»	
100.	34 неделя	Искусство владения мячом. Элементы футбола в подвижных играх	Научатся: выполнять строевые упражнения; разминку в движении; прыжок в длину с	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду

			прямого разбега; футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Футбольные или командные собачки»	
101.		Игры и развлечения в летнее время года	Получают знания о правилах проведения игр, осваивают навыки самостоятельного проведения игр в летнее время года. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила игры	Целеустремленность и настойчивость
102.		Итоговый урок. Задание на лето.	Демонстрируют знания о физической культуре	

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
3 класс**

№	Содержание предмета	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков и в домашних заданиях			
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков и в домашних заданиях			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков и в домашних заданиях			

4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	27	14			13
4.2	Гимнастика	18		18		
4.3	Лыжная подготовка	20			20	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки		В процессе уроков при прохождении материала			
4.5	Спортивные игры:					
	<i>Баскетбол</i>	6			6	
	<i>Волейбол</i>	11				11
	<i>Футбол</i>	16	10	6		
4.6	Плавание	4			4	
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе уроков и в домашних заданиях			
	Всего	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Характеристика видов деятельности	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Организация мест занятий, подбор одежды	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, выполнять строевые упражнения,	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
2.		История развития физической культуры. Олимпийское движение.	Получают практику пересказа текстов об истории физической культуры в России	Красота, гармония, духовный мир человека
3.		Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Учатся корректировать личную нагрузку, в соответствии с	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к

			состоянием здоровья	учению, труду
4	2 неделя	Футбол: Инструктаж по ТБ. Правила и особенности игры в футбол.	Выполняют беговую разминку, футбольные упражнения, правила и особенности игры в футбол; получают навыки игры в футбол	Духовный мир человека
5		Измерение ЧСС во время и после занятий физическими упражнениями	Выполняют беговую разминку, футбольные упражнения, правила и особенности игры в футбол, получают навыки игры в футбол. Узнают что такое ЧСС, учатся измерять ЧСС	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
6		Метание малого мяча в цель	Выполняют разминку в движении, метание мяча на дальность с места	Целеустремленность и настойчивость
7	3 неделя	Прыжки в длину с места	Выполняют разминку в кругу, метание мяча на дальность, прыжки в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений и метания мяча. Соблюдают технику	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни

			безопасности	
8		Метание малого мяча на дальность с места	Выполняют разминку в движении, метание мяча на дальность с места	
9		Прыжки в длину с места	Выполняют разминку в кругу, метание мяча на дальность, прыжки в длину с места. Осваивают подвижные игры с элементами легкой атлетики	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
10	4 неделя	Строевые упражнения	Выполняют строевые упражнения, ОРУ с предметами. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений	
11		Метание малого мяча на дальность с места	Выполняют строевые упражнения, элементы фигурной маршировки, метание мяча	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
12		Элементы футбола в подвижных играх	Выполняют строевые упражнения, разминку в движении. Взаимодействуют со сверстниками во время проведения подвижных игр. Знают правила игры	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

			и соблюдают правила техники безопасности	
13	5 неделя	Тестирование прыжка в длину с места	Выполняют разминку, направленную на координацию движений. Сдают нормативы	
14		Тестирование метания мяча на дальность.	Выполняют разминку, направленную на координацию движений. Сдают нормативы метания мяча на дальность. Осваивают подвижную игру «Метко в цель»	Любовь к России, своему народу, своему краю
15		Искусство владения мячом	Выполняют разминку с мячами, ведения мяча правой и левой рукой, играют в подвижную игру с мячом «Подвижная цель» с соблюдением правил игры и техники безопасности	Красота, гармония, духовный мир человека
16	6 неделя	Игра «Подвижная цель»	Выполняют разминку с мячами, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и

				обязанностям человека.
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполняют разминку в движении с мячами; Сдают нормативы наклона вперед из положения стоя	
18		Тестирование «пресс» за 30 сек.(д.), подтягивания (м.)	Выполняют разминку в движении с мячами.Сдают нормативы подъема туловища из положения лежа за 30 сек.(дев), подтягивания на высокой перекладине (мал)	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19	7 неделя	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Попади в цель»	Выполняют разминку в кругу, прыжки через скакалку с вращением вперед, назад, играют в подвижную игру «Попади в цель», взаимодействуют с одноклассниками во время игры	
20		Подвижные игры с элементами футбола	Выполняют разминку с мячами, играют в подвижные игры с элементами футбола, соблюдают технику безопасности и	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.

21		Подвижные игры с элементами футбола	правила игры. Научатся: выполнять разминку с мячами, играть в игры на внимание	Целеустремленность и настойчивость
22	8 неделя	Строевые упражнения.	Выполняют строевые упражнения, ОРУ с предметами. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения строевых упражнений	
23		Элементы футбола в подвижных играх.	Выполняют строевые упражнения, разминку в движении, футбольные упражнения. Взаимодействуют со сверстниками во время подвижных игр, помогают друг другу осваивать игры, соблюдают правила	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24		Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
25	9 неделя	Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Выполняют строевые упражнения:	

			перестроения в 1,2 шеренги; разминку, направленную на координацию движений.	
26		Развитие физических качеств	Выполняют разминку в движении, упражнения, направленные на развитие физических качеств «Гибкость», «Сила»	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27		Лазание по гимнастической стенке	Выполняют разминку с гимнастическими палками; круговую тренировку; лазание по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре; упражнения на внимание	Милосердие, честь, достоинство
28	10 неделя	Акробатические элементы	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, назад; «ласточку»; упражнения на внимание	Красота, гармония, духовный мир человека
29		Кувырок вперед	Выполняют разминку, направленную на развитие	Зависимость здоровья человека от экологической культуры

			координации движения; перекуты; кувырок вперед, назад; кувырок вперед с 3 шагов и с разбега; гимнастическую эстафету.	
30		Упражнения на перекладине	Выполняют разминку с обручами; вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине; круговую тренировку; игровое упражнение	
31	11 неделя	Акробатическое упражнение	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, назад; «ласточка»	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
32		Упражнения в равновесии на бревне	Выполняют разминку на матах; акробатические элементы; передвижение и повороты на гимнастическом бревне	Духовный мир человека
33		Упражнения на перекладине	Выполняют разминку с обручами; вис согнувшись, вис	

			прогнувшись на перекладине; круговую тренировку; игровое упражнение.	
34	12 неделя	Кувырок вперед с 3 шагов и с разбега	Выполняют разминку, направленную на развитие координации движения; перекаты; кувырок вперед, назад; кувырок вперед с 3 шагов и с разбега; гимнастическую эстафету.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
35		Упражнения в равновесии на бревне	Выполняют разминку на матах; акробатические элементы; передвижение и повороты на бревне	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36		Закаливание организма	Выполняют разминку на скамейках; акробатические элементы; передвижения и повороты на бревне	Милосердие, честь, достоинство
37	13 неделя	Лазание по канату в 3 приема	Выполняют разминку на скамейках; лазание по канату в 3 приема; передвижения и повороты на бревне	

38		Упражнения на перекладине	Выполняют разминку с обручами; вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине; круговую тренировку	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39		Лазание по канату в 3 и 2 приема	Выполняют разминку с палками; лазание по канату в 3 и 2 приема	
40	14 неделя	Подвижная игра «Горячая линия»	Выполняют разминку с гимнастическими палками; лазание по канату в 3 и 2 приема	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
41		Упражнение на перекладине	Выполняют разминку с обручами; вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине; круговую тренировку; игровое упражнение.	Целеустремленность и настойчивость
42		Прыжки со скакалкой	Выполняют разминку со скакалками; прыжки через скакалку с изменением темпа вращения, упр. на внимание.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43	15 неделя	Футбол: инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	Соблюдают технику безопасности на занятиях футболом.	

44		Игра «Подвижная цель»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
45		Подвижные игры с мячом		
46	16 неделя	Подвижная игра с элементами футбола	Соблюдают правила безопасности. Выполняют разминку с мячами; ведение правой и левой ногой; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
47		Подвижная игра с элементами футбола		
48		Игра в мини-футбол	Описывают и соблюдают правила игры в мини-футбол	Духовный мир человека
49	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Температурный режим, одежда и обувь.	Рассказывают про температурный режим и об одежде при занятиях по лыжной подготовке. Соблюдают технику безопасности	
50		Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Выполняют организующие команды; технику ступающего и скользящего шага без палок	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
51		Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	Выполняют организующие команды; технику ступающего и	

			скользящего шага с палками; проходить дистанцию 500м скользящим шагом.	
52	18 неделя	Попеременный двухшажный ход с палками	Выполняют организующие команды; повороты на месте «веером»; попеременный двухшажный ход; проходят дистанцию 500м на лыжах	Милосердие, честь, достоинство
53		Одновременный одношажный ход с палками	Выполняют организующие команды; повороты на месте «веером»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; проходят дистанцию 500м	Любовь к России, своему народу, своему краю
54		Одновременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто дальше?»	Выполняют организующие команды; попеременный двухшажныйход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; играют в подвижные игры	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55	19 неделя	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции	Выполняют организующие	Красота, гармония, духовный мир

		на лыжах	команды; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции; играют подвижную игру «Кто дальше?»	человека
56		Подъемы и спуски с палками	Выполняют организующие команды; разминку на лыжах; подъемы на склон скользящим и ступающим шагом; спуск со склона в высокой и низкой стойке	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
57		Техника торможения и поворотов на лыжах	Выполняют организующие команды; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом	

58	20 неделя	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	Выполняют организующие команды; попеременный двухшажныйход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; подъемы на склон скользящим и ступающим шагом; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Выполняют организующие команды; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов и спусков со склона; играют в подвижные игры «Подними предмет»; «Кто дальше скатится»	
60		Спуск со склона с палками	Выполняют организующие команды; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов и спусков со склона; играют в подвижную игру	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду

			«Затормози в квадрате»	
61	21 неделя	Прохождение дистанции 1000м	Выполняют организующие команды, разминку на лыжах. Равномерно распределяют силы по дистанции	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
62		Техника торможения и поворотов на лыжах.	Выполняют организующие команды, торможение «плугом», играют в подвижную игру «Волки и зайчата».	
63		Попеременный двухшажный ход с палками	Объясняют и выполняют технику попеременного двухшажного хода, проходят дистанцию 500 м.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
64	22 неделя	Одновременный одношажный ход.	Выполняют повороты на месте «веером»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.	
65		Одновременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше?»	Знают правила подвижной игры, умеют организовать подвижные игры во внеурочное время.	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и

				обязанностям человека.
66		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Выполняют организующие команды, применяют различные лыжные ходы во время игры.	
67	23 неделя	Прохождение дистанции 1000 м изученными ходами	Знают степени утомления, умеют применить изученные лыжные ходы.	Милосердие, честь, достоинство
68		Подвижные игры: «Прокатись через ворота», «Захват крепости».	Умеют взаимодействовать в команде, соблюдают правила игры.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
69		Плавание: Инструктаж по ТБ. Влияние плавания на состояние здоровья	Описывают правила поведения на воде, рассказывают о положительном влиянии плавания на здоровье	
70	24 неделя	Правила поведения в открытых водоемах	Выполняют комплекс упражнений для подготовки к занятиям по плаванию. Описывают правила поведения и технику безопасности в открытых водоемах	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
71		Движения руками и ногами при плавании кролем на груди	Выполняют комплекс ОРУ, осваивают упражнение «выдох в воду», на	Воспитание нравственных чувств и этического сознания

72		Движения руками и ногами при плавании кролем на спине	гимнастическом коврикe учатся движению руками и ногами при плавании кролем	
73	25 неделя	Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте.	Узнают истории появления баскетбола и воздействия его на организм человека.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
74		Ловля и передача мяча на месте, в движении	Демонстрируют основные действия баскетболиста.	Целеустремленность и настойчивость
75		Ведение мяча с изменением направления	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
76	26 неделя	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Демонстрируют технику ведения мяча.	Любовь к России, своему народу, своему краю
77		Ведение и передача баскетбольного мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Красота, гармония, духовный мир человека
78		Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
79	27 неделя	Самостоятельные занятия	Составляют режим дня, знают	

			<p>простейшие закаливающие процедуры, составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств; умеют проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня</p>	
80		<p>Волейбол: Инструктаж по ТБ. Техника передачи мяча над собой</p>	<p>Выполняют разминку в движении; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол»</p>	<p>Милосердие, честь, достоинство</p>
81		<p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	<p>Выполняют разминку в движении; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол»</p>	<p>Здоровье нравственное и социально-психологическое</p>
82	28 неделя	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками</p>	<p>Выполняют элементы техники приема мяча снизу двумя руками</p>	
83		<p>Правила игры в волейбол</p>	<p>Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками</p>	<p>Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и</p>

			сверху; играть в «Пионербол»; соблюдают правила игры в волейбол	окружающей среде
84		Игра в «Пионербол» по усложненным правилам	Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху	Любовь к России, своему народу, своему краю
85	29 неделя	Игра в «Пионербол» по усложненным правилам	Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками; передачу мяча двумя руками сверху; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; соблюдают правила игры в волейбол	
86		Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	Выполняют разминку в движении; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; играют в «Пионербол» по усложненным правилам; выполнять упражнения на расслабление	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
87		Техника приема мяча снизу двумя руками	Выполняют разминку в движении; прием мяча снизу двумя руками	

88	30 неделя	Легкая атлетика: Тестирование прыжка в длину с места	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; броски мяча в вертикальную цель; тестирование прыжка в длину с места; упражнения на внимание. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
89		Тестирование броска мяча в вертикальную цель	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; тестирование броска мяча в вертикальную	Целеустремленность и настойчивость
90		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование наклона вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Духовный мир человека
91	31 неделя	Подвижные игры с элементами волейбола	Соблюдают правила игры и технику	Красота, гармония, духовный мир

			безопасности. Взаимодействуют со сверстниками во время игры	человека
92		Тестирование поднимание туловища за 30", подтягивание в висе	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование поднимания туловища за 30", подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
93		Круговая тренировка	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; круговая тренировка; упражнения на внимание	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
94	32 неделя	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Выполняют организационные команды, беговую разминку, тестирование бега на 30м с высокого старта; технику метания мяча на дальность. Подготовка к	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде

			выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
95		Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта	Выполняют организационные команды, беговую разминку, тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта; технику метания мяча на дальность;	
96		Круговая тренировка	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; круговая тренировка; упражнения на внимание	Здоровье нравственное и социально-психологическое
97	33 неделя	Тестирование метания мяча на дальность	Выполняют организационные команды; разминку в движении; тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Любовь к России, своему народу, своему краю
98		Строевые упражнения	Выполняют	Зависимость

			специальные беговые и прыжковые упражнения; разминку в кругу, строевые упражнения; играют в подвижную игру «Совушка»	здоровья человека от экологической культуры
99		Бег на 1000м	Выполняют разминку, направленную на развитие гибкости; тестирование бега на 1000м Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	
100	34 неделя	Круговая тренировка	Выполняют разминку, направленную на координацию движений; круговую тренировку; упражнения на внимание	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
101		Эстафета с передачей эстафетной палочки	Выполняют разминку в игровой форме; эстафету с передачей эстафетной палочки; играют в подвижные игры по выбору	Целеустремленность и настойчивость
102		Игры с мячом	Выполняют разминку в игровой форме;	

			эстафету с передачей эстафетной палочки; играют в подвижные игры с мячом	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4 класс**

№	Содержание предмета	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Знания о физической культуре		В процессе уроков и в домашних заданиях			
2.	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков и в домашних заданиях			
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков и в домашних заданиях			
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
4.1	Легкая атлетика	24	24			
4.2	Гимнастика	20		20		
4.3	Лыжная подготовка	24			24	
4.4	Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки		В процессе уроков при прохождении материала			
4.5	Спортивные игры:					
	<i>Баскетбол</i>	13			6	7
	<i>Волейбол</i>					
	<i>Футбол</i>	17				17
4.6	Плавание	4		4		
5.	Общеразвивающие упражнения		В процессе уроков и в домашних заданиях			
	Всего	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный компонент
1.	1 неделя	Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Сердце и кровеносные сосуды	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями для укрепления сердца	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни
2.		Влияние бега на состояние здоровья	Объясняют важность бега для укрепления состояния здоровья	Красота, гармония, духовный мир человека
3.		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
4.	2 неделя	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Духовный мир человека
5.		Мозг и нервная система	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
6.		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Целеустремленность и настойчивость
7.	3 неделя	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Выбирают индивидуальный темп бега. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
8.		Бег до 60 м в коридоре 30-40 см с максимальной скоростью	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности	
9.		Развитие координационных и скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития координационных и скоростных способностей. Контролируют темп бега по ЧСС	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
10.	4 неделя	Подвижные игры: «Пустое	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Забота о старших и младших

		место», «Белые медведи»	совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	
11.		Освоение навыков прыжков	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
12.		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
13.	5 неделя	Закрепление навыков прыжков	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
14.		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Осуществляют судейство	Любовь к России, своему народу, своему краю
15.		Овладение навыками метания	Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Красота, гармония, духовный мир человека
16.	6 неделя	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
17.		Самостоятельные занятия	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
18.		Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
19.	7 неделя	Встречные и линейные эстафеты	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
20.		Подвижные игры: «Прыжки	Организовывают и проводят совместно со	Воспитание ценностного

		по полосам», «Волк во рву»	сверстниками данные игры. Осуществляют судейство	отношения к природе, окружающей среде.
21.		Тестирование метания мяча на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют норматив в метании мяча	Целеустремленность и настойчивость
22.	8 неделя	Тестирование прыжка в длину с места	Выполняют норматив в метании мяча. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения	
23.		Тестирование поднимания туловища за 30 секунд	Описывают технику выполнения упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
24.		Тестирование бег 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику безопасности	Милосердие, честь, достоинство
25.	9 неделя	Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы	Забота о старших и младших
26.		Комплексы упражнений: физкультминутки, физкультпауз, утренней гимнастики	Разучивают и демонстрируют комплексы	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
27.		Освоение акробатических упражнений	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Милосердие, честь, достоинство
28.	10 неделя	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений	Красота, гармония, духовный мир человека
29.		Соединение 2-3 элементов акробатики	Демонстрируют выполнение разученных акробатических комбинаций.	Зависимость здоровья человека от

			Составляют и демонстрируют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений	экологической культуры
30.		Самоконтроль	Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния	
31.	11 неделя	Освоение висов и упоров	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из освоенных элементов	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
32.		Упражнения в висах и упорах		Духовный мир человека
33.		Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Строевые упражнения	Выполняют упражнения в висе соблюдая правила безопасности	
34.	12 неделя	Освоение навыков лазания и перелезания	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
35.		Лазание по канату в три приема	Осваивают технику упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
36.		Освоение навыков в опорных прыжках	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство
37.	13 неделя	Опорные прыжки	Выполняют опорные прыжки	
38.		Закрепление навыков в опорных прыжках		Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
39.		Освоение навыков равновесия в упражнениях на бревне	Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений.	Забота о старших и младших
40.	14 неделя	Упражнения в равновесии на бревне	Составляют комбинации из разученных упражнений.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры

41.		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Осваивают технику танцевальных упражнений, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.	Целеустремленность и настойчивость
42.		Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
43.	15 неделя	Круговая тренировка	Выполняют упражнения на снарядах, демонстрируют владение акробатическими элементами. Соблюдают технику безопасности при занятиях на снарядах	
44.		Круговая тренировка		Здоровье нравственное и социально-психологическое
45.		Плавание: Инструктаж по ТБ. Влияние плавания на состояние здоровья	Описывают правила поведения на воде, рассказывают о положительном влиянии плавания на здоровье	
46.	16 неделя	Правила поведения в открытых водоемах	Выполняют комплекс упражнений для подготовки к занятиям по плаванию. Описывают правила поведения и технику безопасности в открытых водоемах	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.
47.		Движения руками и ногами при плавании кролем на груди	Выполняют комплекс ОРУ, осваивают упражнение «выдох в воду», на гимнастическом коврике учатся движению руками и ногами при плавании кролем	
48.		Движения руками и ногами при плавании кролем на спине		Духовный мир человека
49.	17 неделя	Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви.	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	Забота о старших и младших
50.		Требование к температурному режиму, понятие об обморожении.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
51.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
52.	18	Подъем «лесенкой»	Соблюдают правила безопасности	Милосердие, честь, достоинство

	неделя			
53.		Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей	Любовь к России, своему народу, своему краю
54.		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
55.	19 неделя	Попеременный двухшажный ход.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Красота, гармония, духовный мир человека
56.		Спуски с пологих склонов.	Демонстрируют технику спусков.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
57.		Торможение плугом и упором.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	
58.	20 неделя	Повороты переступанием в движении	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
59.		Подъем «лесенкой» и «елочкой».	Демонстрируют технику подъемов.	
60.		Прохождение дистанции до 2,5 км	Применяют передвижения на лыжах для развития выносливости.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
61.	21 неделя	Спуски в высокой и низкой стойках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
62.		Развитие физической культуры в России	Получают практику пересказа текстов об истории физической культуры в России	
63.		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
64.	22 неделя	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Проходят дистанцию в равномерном темпе.	Забота о старших и младших
65.		Прохождение дистанции 1 км.	Проходят дистанцию в соревновательном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
66.		Торможение плугом и упором.	Демонстрируют технику. Соблюдают правила безопасности.	

67.	23 неделя	Прохождение дистанции до 2,5 км	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Милосердие, честь, достоинство
68.		Игры: «Быстрый лыжник», «За мной»	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Здоровье нравственное и социально-психологическое
69.		Развитие двигательных качеств	Узнают, какие бывают двигательные качества и как их развивать.	
70.	24 неделя	Игры: «Лыжный поезд», «За мной»	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
71.		Подвижные игры на лыжах	Знают и соблюдают правила подвижных игр.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания
72.		Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказание первой помощи.	
73.	25 неделя	Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте.	Узнают истории появления баскетбола и воздействия его на организм человека.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
74.		Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Демонстрируют основные действия баскетболиста.	Целеустремленность и настойчивость
75.		Ведение мяча с изменением направления.	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
76.	26 неделя	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Демонстрируют технику ведения мяча.	Любовь к России, своему народу, своему краю
77.		Ведение и передача баскетбольного мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Красота, гармония, духовный мир человека
78.		Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей».	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
79.	27 неделя	Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	Соблюдают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в команде.	
80		Броски мяча в кольцо. Игра в мини - баскетбол	Знают правила игры в мини-баскетбол.	Милосердие, честь, достоинство

81		Эстафеты с мячами	Демонстрируют технику владения мячом в игровой ситуации.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
82	28 неделя	Передача и ведение мяча с изменением направления и скорости	Совершенствуют технику передачи и ведения мяча.	Забота о старших и младших
83		Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом»	Взаимодействуют со сверстниками в команде.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
84		Игры «Быстро и точно», «Снайперы»	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	Любовь к России, своему народу, своему краю
85	29 неделя	Игра в мини - баскетбол	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в команде	
86		Футбол: Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, обводка стоек.	Осваивают и демонстрируют основные действия игрока во время игры в футбол.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
87		Классификация и терминология технических приёмов футбола.	Узнают о влиянии футбола на здоровье и физическое развитие человека.	
88	30 неделя	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни
89		Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Целеустремленность и настойчивость
90		Остановка, ведение, отбор мяча.	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Духовный мир человека
91	31 неделя	Ведение мяча с изменением направления	Демонстрируют технику ведения мяча.	Красота, гармония, духовный мир человека
92		Развитие футбола в России. Остановка, ведение, отбор мяча.	Узнают историю развития футбола в России	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
93		Линейные эстафеты. Различия между футболом и мини - футболом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе проведения эстафет.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

94	32 неделя	Игра в мини-футбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила игры.	Экологическое сознание; ценностное отношение к природе и окружающей среде
95		Самостоятельные занятия	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.	
96		Подвижные игры с элементами футбола	Соблюдают правила игры и безопасности.	Здоровье нравственное и социально-психологическое
97	33 неделя	Игра в мини-футбол	Демонстрируют знания правил игры в мини-футбол.	Любовь к России, своему народу, своему краю
98		Игра в мини-футбол	Умеют взаимодействовать в команде.	Зависимость здоровья человека от экологической культуры
99		Удары по воротам		
10 0	34 неделя	Подвижные игры с элементами футбола. Игра в мини-футбол	Знают и соблюдают правила подвижных игр и правила игры в мини-футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Соблюдают технику безопасности.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду
10 1		Подвижные игры с элементами футбола. Игра в мини-футбол		Целеустремленность и настойчивость
10 2		Итоговый урок. Задания на лето.	Рассказывают о правилах безопасного поведения на воде, ПДД.	

**Реализация содержания образования (ФГОС)
по предмету физическая культура
(уровень основного общего образования)**

№	Содержание предмета	Раздел, тема (согласно РП, КТП), обеспечивающая освоение	класс	сроки
	Знания о физической культуре			
1. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		Понятие о физической культуре.	1-2	Сентябрь
		Основные способы передвижения человека.	1-2	Сентябрь
		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1-2	Сентябрь
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1-2	Сентябрь
		Инструктажи по ТБ.	1-4	В течении года Сентябрь
		Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	1-2	Сентябрь
		Правила предупреждения травматизма во время занятий. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1-4 2-3	Январь Сентябрь Январь

<p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1-2 2-3 1-4	Октябрь Ноябрь Май
	Особенности физической культуры разных народов. Национальные игры Урала.		
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	3	Февраль
	Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. в России	4	Февраль
<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	2-3	Октябрь
	Общее представление о физическом развитии.	4	Сентябрь
	Общее представление о физической подготовке	4	Сентябрь
	Что такое физическая нагрузка Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	3-4 3-4	Октябрь Октябрь
Способы физкультурной деятельности			
<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	Режим дня и его планирование.	1-2	Октябрь
	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1-4	Ноябрь
	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1-4	Октябрь
	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1-4	Ноябрь
	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	1-4	Декабрь, Май
	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	3-4	Октябрь Январь Март

	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение длины и массы тела.	2-4	Октябрь Май
		Измерение показателей физического развития.	2-4	Октябрь
		Измерение показателей развития физических качеств.	3-4	Май
		Измерение частоты сердечных сокращений	3-4	На уроках в течении года
	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года.	1-4	Декабрь
		Игры и развлечения в летнее время года.	1-4	Апрель
		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2-4	Октябрь Март Апрель Май
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность				
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Оздоровительная форма занятия. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	1-4	1 раз в четверть и как самостоятельные занятия в домашних условиях
Спортивно-оздоровительная деятельность				
	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор	Строевые упражнения. Элементы акробатики Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	1-4	Ноябрь Декабрь

<p>присев, кувырок вперёд. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахом, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. <i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Упражнения прикладного характера.</p> <p>Полоса препятствий</p>		
<p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель Метание малого мяча на дальность</p>	1-4	<p>Сентябрь Октябрь Апрель Май</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p>	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Повороты</p> <p>Подъёмы</p> <p>Торможения</p> <p>Спуски</p>	1-4	<p>Январь Февраль Март</p>
<p><i>Плавание. Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Проплытие учебных дистанций:</i></p>	<p>Технические действия в воде.</p> <p>Проплытие учебной дистанции</p>	3 4	<p>Март Ноябрь</p>

	произвольным способом.			
	<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Подвижные игры и игровые задания с элементами гимнастики</p> <p>Подвижные игры и игровые задания с элементами легкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и игровые задания с элементами лыжной подготовки</p> <p>Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>Технические и тактические действия. Подвижные игры с элементами волейбола</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	1-4	<p>Ноябрь Декабрь</p> <p>Сентябрь Октябрь Апрель Май Январь Февраль Март</p> <p>Сентябрь Октябрь Апрель Май</p>
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	1-4	Октябрь Декабрь Февраль Апрель
Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики				
	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;	Упражнения для развития гибкости	1-4	Ноябрь Декабрь

<p>комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>			
<p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>	<p>Упражнения для развития координации</p>	<p>1-4</p>	<p>Ноябрь Декабрь</p>
<p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>Упражнения на формирование осанки</p>	<p>1-4</p>	<p>Ноябрь Декабрь</p>
<p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в</p>	<p>Упражнения для развития силовых способностей</p>	<p>1-4</p>	<p>Ноябрь Декабрь</p>

<p>работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>			
<p>На материале легкой атлетики</p>			
<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>Упражнения для развития координации</p>	<p>1-4</p>	<p>Сентябрь Октябрь Апрель Май</p>
<p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p>Упражнения для развития быстроты</p>	<p>1-4</p>	<p>Сентябрь Октябрь Апрель Май</p>
<p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в</p>	<p>Упражнения для развития выносливости</p>	<p>1-4</p>	<p>Сентябрь Октябрь Апрель Май</p>

<p>максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных и исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием</p>			
На материале лыжных гонок			
<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке</p>	Упражнения для развития координации	1-4	Январь Февраль Март
<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p>	Упражнения для развития выносливости	1-4	Январь Февраль Март
На материале плавания			
<p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания</p>	Упражнения для развития выносливости	3 4	Март Ноябрь

Контрольно-измерительные материалы

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

1. Бег на короткие и длинные дистанции выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 1 минуту.
4. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий бежит к противоположной поперечной линии, касается рукой линии, быстро разворачивается и бежит в обратную сторону. Коснувшись линии, быстро разворачивается и бежит к финишу.
5. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук, ступни параллельно, носки на линии отталкивания, нельзя отталкиваться с подскока. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Исходное положение стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 10-15 см. Выполняются два предварительных наклона вперед, третий наклон зафиксировать в течении 2 секунд для измерения глубины наклона.
7. Метание мяча. Разбег до контрольной линии, замах рукой - положение натянутого лука, активным захлестом кисти выполняется бросок на дальность. Лучший результат из трёх попыток вносится в протокол.

Нормы оценивания:

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.
Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение придается выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценивание по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Нормативы по физической культуре

1, 2 классы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м (с)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,2	10,1	10,4	10,9	10,7	6,2
Смешанное передвижение	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,30	9,00	9,30	9,0	9,30	10,0

3, 4 классы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
или бег на 60 м (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,5	9,3	8,5	8,7	9,5	9,9
Бег 1 км (мин, с)	4,50	5,50	6,10	5,10	6,20	6,30
Подтягивание в вися на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
Подтягивание в вися на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	10,00
Плавание на 50 м (мин, с)	2,30	2,40	3,00	2,30	2,40	3,00

Приложение 5

Контрольные уроки 1 класс

№	Тема урока	Цель	Неделя
---	------------	------	--------

1	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Контроль теоретических знаний и практического применения	5
2	Метание малого мяча в вертикальную цель	Контроль освоения техники метания	7
3	Элементы акробатики	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
4	Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Контроль освоения техники упражнений прикладного характера	12
5	Освоение навыков равновесия	Контроль освоения техники упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне	15
6	Освоение техники скользящего шага без палок	Контроль освоения техники	18
7	Освоение техники подъемов	Контроль освоения техники	19
8	Передвижение на лыжах изученным ходом	Контроль освоения техники	21
9	Освоение навыков владения мячом	Контроль освоения техники элементов баскетбола	25
10	Прыжковые упражнения	Контроль освоения техники прыжка в длину с места	27
11	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Контроль теоретических знаний	29

2 класс

№	Тема урока	Цель	Неделя
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий.	Контроль теоретических знаний	1
2	Закрепление навыков бега	Выполнение норматива	3
3	Режим дня и его планирование. Организация мест занятий	Контроль усвоения теоретических знаний	4
4	Измерение длины и массы тела	Контроль усвоения теоретических знаний и применения их на практике	7
5	Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Контроль освоения техники легкоатлетических дисциплин	7
6	Что такое физическая культура. Возникновение первых соревнований	Контроль усвоения теоретических знаний	9
7	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	Контроль усвоения теоретических знаний и применения их на практике	11
8	Выполнение акробатических комбинаций из освоенных элементов	Контроль освоения техники элементов акробатики	12
9	Упражнения прикладного характера. Полоса препятствий	Контроль освоения упражнений прикладного характера с применением элементов гимнастики и гимнастического инвентаря	14
10	Температурный режим, понятие об обморожении	Контроль усвоения теоретических знаний	17

11	Передвижение на лыжах изученным ходом	Освоение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	21
12	Освоение навыков владения мячом	Освоение техники элементов баскетбола, умение выявлять и устранять ошибки	25
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Выполнение норматива	29
14	Метание малого мяча на дальность	Выполнение норматива	29
15	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Контроль усвоения теоретических знаний	30
16	Искусство владения мячом	Контроль освоения техники элементов футбола	33

3 класс

№	Тема урока	Цель	Неделя
1	История развития физической культуры. Олимпийское движение.	Контроль теоретических знаний по истории физической культуры и Олимпий	1
2	Измерение ЧСС во время и после занятий физическими упражнениями	Освоение навыков измерения ЧСС	2
3	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнение норматива	5
4	Тестирование метания мяча на дальность.	Выполнение норматива	5
5	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнение норматива	6
6	Тестирование «пресс» за 30 сек. (д.), подтягивания (м.)	Выполнение норматива	6
7	Строевые упражнения	Четкое выполнение строевых команд и упражнений	9
8	Кувырок вперед	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
9	Упражнения в равновесии на бревне	Контроль освоения упражнений на бревне	12
10	Упражнения на перекладине	Контроль освоения упражнений на перекладине	14
11	Одновременный одношажный ход с палками	Освоение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом	18
12	Прохождение дистанции 1000 м изученными ходами	Знания о степени утомления, умение применить изученные лыжные ходы	23
13	Ведение мяча с изменением направления	Контроль освоения техники владения элементами баскетбола	25
15	Правила игры в волейбол	Контроль усвоения теоретических знаний	28
16	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Выполнение норматива	32
17	Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта	Выполнение норматива	32
18	Бег на 1000м	Выполнение норматива	33

4 класс

№	Тема урока	Цель	Неделя
1	Влияние бега на состояние здоровья	Контроль усвоения теоретических знаний	1
2	Мозг и нервная система	Контроль теоретических знаний о работе мозга и нервной системы	2
3	Тестирование метания мяча на дальность	Выполнение норматива	7
4	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнение норматива	8
5	Тестирование поднимания туловища за 30 секунд	Выполнение норматива	8
6	Тестирование бег 30 м	Выполнение норматива	8
7	Комплексы упражнений: физкультминутки, физкультпауз, утренней гимнастики	Умение составлять, правильно выполнять и проводить комплексы	9
8	Соединение 2-3 элементов акробатики	Контроль освоения техники элементов акробатики	10
9	Лазание по канату в три приема	Контроль освоения техники лазания по канату	12
10	Закрепление навыков в опорных прыжках	Освоение техники опорных прыжков	13
11	Упражнения в равновесии на бревне	Освоение упражнений в равновесии	14
12	Требование к температурному режиму, понятие об обморожении	Контроль усвоения теоретических знаний	17
13	Развитие физической культуры в России	Контроль усвоения теоретических знаний	21
14	Прохождение дистанции 1 км	Знают степени утомления, умеют применить изученные лыжные ходы	22
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Контроль освоения техники элементов баскетбола	26
16	Игра в мини - баскетбол	Контроль знаний правил игры и правил поведения во время соревнований	29
17	Классификация и терминология технических приёмов футбола	Контроль усвоения теоретических знаний	29
18	Вода и питьевой режим	Контроль усвоения теоретических знаний	30
19	Развитие футбола в России.	Контроль усвоения теоретических знаний	31
20	Игра в мини-футбол	Контроль знаний правил игры и правил поведения во время соревнований	33

**Учебно-методическое и материально – техническое
обеспечение образовательного процесса.**

№		Кол-во
1	Информационно-методическое обеспечение рабочей программы: Примерная программа по предмету: Физическая культура.	Д
2	Учебники для ученика: - «Физическая культура», Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений./Под редакцией В.И.Лях/М. Просвещение 2013 г. - «Физическая культура», Учебник для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений. /Барышников В.Я., Белоусов А.И./ Издательство: Русское слово 2012 г. Серия: ФГОС. Начальная инновационная школа.	К К
3	Учебно-методический комплекс для учителя: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. М. Просвещение 2012	Д
4	Другие информационные образовательные ресурсы: Сайты для учителей физкультуры: http://fizkultura-na5.ru/; https://multiurok.ru/; http://fizcult12.ru/; http://nsportal.ru/; http://www.uroki.net/doc.htm; https://kopilkaurokov.ru/; https://infourok.ru/ Презентации по видам спорта и здоровьесберегающим технологиям. Авторские программы. Методический материал.	Д П
5	Мяч волейбольный	25
6	Мяч баскетбольный	20
7	Мяч футбольный	15
8	Мяч теннисный	10
9	Мяч резиновый (детский игровой)	17
10	Бревно гимнастическое напольное	1
11	Коврик гимнастический	18
12	Ракетка для настольного тенниса	10
13	Рулетка	1
14	Секундомер	2

15	Сетка для настольного тенниса	2
16	Сетка для футбола	2
17	Сетка волейбольная	2
18	Велотренажер	1
19	Дорожка беговая механическая	1
20	Скамейка гимнастическая	4
21	Скамья для пресса	1
22	Стенка гимнастическая, спортивная	5
23	Стойка для прыжков в высоту	1 компл.
24	Щит/кольцо/ сетка баскетбольные	6/6/6
25	Комплект для игры в настольный теннис	4
26	Мат гимнастический	13
27	Палка гимнастическая	30
28	Ворота для мини-футбола	2
30	Канат для перетягивания	2
31	Канат для лазания	1
32	Скакалка	40
33	Мегафон	1
34	Обруч	25
35	Козел гимнастический	2
36	Мост для опорного прыжка	1
37	Брусья параллельные (уличные)	1
38	Перекладина двухуровневая (уличная)	1
39	Скамья для пресса (уличная)	1
40	Бум гимнастический (уличный)	1
41	Рукоход (уличный)	1
42	Гимнастическая лестница (уличная)	1

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К- полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П- комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Нормативная база для разработки рабочей программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2015г. № 507 «О внесении изменений в Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. №373».
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования, утвержденный приказом от 31.03.2014 № 253».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373»
13. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №107 (ФГОС).
14. Учебный план МБОУ СОШ №107.
15. Устав МБОУ СОШ №107.