

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

---

название учебного предмета

**1-4**

---

класс

**Предметная область: физическая культура**

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

1 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья
уважать свою семью, своих родственников, любовь к родителям
освоить роли ученика, формирование интереса (мотивации) к учению

2 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг
уважать свой народ, свою родину
освоение личностного смысла учения, желания учиться

3 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу

4 класс
ценить и принимать следующие базовые ценности: добро, терпение, родина, природа, семья, мир, настоящий друг, справедливость, желание понимать друг друга, понимать позицию другого, народ, национальность и т.д.
уважать свой народ, другой народ, терпимость к обычаям и традициям других народов
освоение личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

##### 1 класс

организовывать свое рабочее место под руководством учителя
определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя; использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.
определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя

##### 2 класс

самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности
--

определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем

использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль); корректировать выполнение задания в дальнейшем; оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении

### **3 класс**

самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий; самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно

определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов

корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе; использовать в работе литературу, инструменты, приборы; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным

### **4 класс**

самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать

использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы

определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку

## **Познавательные УУД:**

### **1 класс**

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике

сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие; группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему

### **2 класс**

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике

сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу; подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план

определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; находить необходимую информацию как в учебнике, так и в словарях и учебнике; наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

### **3 класс**

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала

извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.); анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты

самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников; представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ

### **4 класс**

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты

самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений; составлять сложный план текста; уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде

### **Коммуникативные УУД:**

#### **1 класс**

участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях; отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу

соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить

слушать и понимать речь других; участвовать в паре

#### **2 класс**

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций

читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; выполняя различные роли в группе, совместном решении проблемы (задачи)

#### **3 класс**

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; участвовать в работе группы,

распределять роли, договариваться друг с другом

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению

#### 4 класс

участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное

выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений

критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций; понимать точку зрения другого; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### 1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты

переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

*Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

*Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб-

ные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

*Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

*Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

*Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой»,

«елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

*Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акробатики* - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Легкая атлетика* - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*Лыжная подготовка* - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом»,

проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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  
 выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## II. Содержание учебного предмета

№	Содержание	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	70	70	70
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжные гонки подвижные игры общеразвивающие упражнения (всодержании соответствующих разделов программы)	16	18	16	16
		14	16	16	16
		12	12	16	16
		18	16	14	14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

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

### 1 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Лёгкая атлетика (16ч)				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Образовательный модуль:	Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на	

		"Первый раз в первый класс"	пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой	
2		Ходьба. Бег с ускорением (30м). Беседа о значении занятий физическими упражнениями	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом	
3		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу). Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	
4		Бег 500м ОРУ без предметов.	Игра: «Метание на точность»	
5		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	
6		Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	ОРУ со скакалкой.	
7		Техники прыжка с места. ТЕОРИЯ: "Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика"	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	
8		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
9		Бег 1000 метров.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
10		Обучение технике метания мяча на дальность.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит» Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	

11		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
12-13		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».	
14		Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	
15		Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
16		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	.Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
Гимнастика (17ч)				
17		Техника безопасности на уроках гимнастики. "Роль акробатических упражнений для физического развития".	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	
18		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования	
19		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	
20		Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	Стойка на лопатках с поддержкой.	
21		Ритмическая гимнастика. Теория: "Выполняем физкультминутки".	Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить ,и при каких случаях физкультминутки.	
22		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед	
23		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с	Кувырок вперед ( зачёт) Эстафеты с лазанием.	

		помощью страховки.		
24		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад.	
25		«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	
26		ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. «Мост» со страховкой.	
27		Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Упражнения в равновесии.	
28		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	
29		ОРУ со скакалкой. «Мост». Подтягивание в висе.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	
30		ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя вобору»	
31		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	
32		ОРУ со скакалкой. Теория-одежда для занятий физическими упражнениями.	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе.	

33		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	Подвижная игра: «Воробьи и вороны». Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	
34		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	
Лыжная подготовка (17ч)				
35		ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	
36		Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	
37		Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
38		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	
39		Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	
40		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	

41		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	
42		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория: "Закаливание"	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Способы и последовательность закаливания.	
43		Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	
44		Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Игра «Кто быстрее».	
45		Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	
46		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	
47		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	
48		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	
49		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория: "Что делать если ты плохо себя чувствуешь?".	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	
50		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км	Игра «Кто дальше проскользит?».	

		скользящим шагом с палками.		
51		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	
52		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	
Подвижные игры (24ч)				
53		Техника безопасности на уроках подвижных игр.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	
54		Закрепление техники игры.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	
55		Совершенствование техники игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
56		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры»	
57		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину»	
58		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	
59		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Игра «Выстрел в небо»	
60		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория играем.	Игра «Выстрел в небо» Учимся обращаться с мячом.	
61		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
		Техника безопасности во время занятий играми.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча	

62			двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	
63		Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	
64		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	
65		Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет.	
66		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй»	
67		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»	

68		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	
69		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	
70		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
71		Нижняя прямая подача мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	
72		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча	
74		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
75		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
76		Учебная игра в «Пионербол» Теория мышцы человека.	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку Зачем человеку мышцы.	
77		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
Лёгкая атлетика (21ч)				

78		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
79		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория: "Двигательные качества человека".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	
80		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
81		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	
82		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
83		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
84		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	
85		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория: "Развиваем выносливость".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости.	
86		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
87		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
88		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	
89		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.	
90		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч.	

			Игра «Рыбаки и рыбки».	
91		Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	
92		Теория: "Развиваем быстроту".	Развития быстроты с помощью упражнений.	
93		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	
94		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	
95		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт). Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки»,	
96		Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	
97		Теория: "Как расслаблять мышцы?"	Понимание того, для чего и как правильно расслаблять мышцы.	
98		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	
99		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	

## 2 класс

№№ урока	Дата план/факт	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Примечание
Лёгкая атлетика (15)				
1		Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с	

			ускорением, пи «Ловишки».	
2		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	ОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. ПИ «Совушка».	
3		Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	ОРУ № 1. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. ПИ «Жмурки».	
4		Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° . Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. . Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	
5		Прыжки по разметкам, через препятствия . Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники».	
6		Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Класс, смирно!». ПИ «Море»	
7		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Воробы и вороны».	

8		Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	ОРУ № 1.Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега.ПИ «Перелет птиц».	
9		Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	ОРУ № 2Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Воробьи и вороны».	
10		Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	ОРУ № 2Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «За флажками».ПИ «День и ночь».	
11		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи».ПИ «Два мороза».	
12		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ № 2Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Охотники и утки»ПИ «Успей выбежать».	
13		Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 2Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение».	
14		Бег с ускорением от20 до 30 м	ОРУ № 2Бег с ускорением	
15		Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	ОРУ № 2Игра «Море волнуется раз». ПИ «Не попадись!»	
Гимнастика (9)				
16		Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж	

			по ТБ.	
17		Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».ОРУ. Развитие координационных способностей.	
18		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	
19		Техника построений в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	ОРУ № 3Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	
20		Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги..	
21		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	
22		Перестроение. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	

23		Передвижение по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде».	
24		Техника перестроений по звеньям. Подвижная игра «Змейка».	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координации	
25		Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей ПИ «Класс, смирно!».	
Подвижные игры ( 16)				
26		Элементы футбола. Подвижная игра «мяч на полу»	ОРУ с малыми мячами. Техника ударов по мячу ногой. ПИ «Мяч на полу».	
27		Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне».	ОРУ «Школа мяча». Техника ударов по мячу ногой. ПИ «Передача мяча в колонне».	
28		ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам».	ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
29		ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
30		ОРУ. Игры. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка»	
31		ОРУ. Игры. Эстафеты «Картошка», «Паучок».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок».	
32		ОРУ. Подвижная игра «Запомни положение».	ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	
33		ОРУ. Подвижная игра «Заяц без логова».	ОРУ №4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых	

			способностей	
34		ОРУ. Подвижная игра «Бег за флажками».	ОРУ (работа разных мышц). ПИ «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Бег за флажками»	
35		ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ №4Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка». Игра «Охотники и утки».	
36		Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	
37		Техника ловли мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ«Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	
38		Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
39		Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Игра «Пятнашки».	
40		Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
41		Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу».	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой	

42		рукой.	рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
Лыжные гонки (9ч)			
43		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход
44		Скользкий шаг Ступающий шаг	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками
45		Скользкий шаг с палками	Скользкий шаг
46		Техника передвижения и скольжения	Передвижение на лыжах, скольжение
47		Техника поворотов, разворотов на лыжах	Повороты вправо и влево при спусках с горки
48		Подъемы и спуски под уклон	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.
49		Учет по технике подъемов и спусков	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км.
50		Техника торможения	Техника торможения
51		Закрепление техники передвижения на лыжах	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков
52		Передвижение на лыжах на расстоянии( 1000 м, 1,5 км)	Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км
53		Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка».
Подвижные игры (10ч )			
54		Техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение».
55		Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай –

			поймай».	
56		Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
57		Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. ПИ «Мяч на полу».	
58		Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Поймай лягушку»Игра «Бросай – поймай».	
59		Передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!»Игра «Бросай – поймай».	
60		Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
61		Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи».	
62		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Море волнуется раз».	
63		Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра «Бросай – поймай».	

64		Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра «Море волнуется раз».	
Лёгкая атлетика ( 9 ч )				
65		Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Воробьи и вороны».	
66		Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
67		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи».ПИ «Два мороза».	
68		Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
69		Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки»ПИ «Успей выбежать».	
70		Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости	
71		Техника бега с изменением направления. Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	
72		Техника бега с изменением ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	

73		Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты.	
74		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжки с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	
Подвижные игры ( 27 ч )				
75		Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	ОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	
76		Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой.	ОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. ПИ «Передача мяча сидя на скамейке».	
77		Элементы футбола. Техника отбора мяча.	ОРУ с малыми мячами. Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	
78		Тактические действия в защите и нападении	Техника отбора мяча. Эстафета с мячом. ПИ «Перемена мест»	
79		Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты.	
80		Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты.	
81		Техника метания набивного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	
82		Игры «День, ночь», «Белые медведи» Беседа «. Режим дня»	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»	

83		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
84		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
85		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
86		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
87		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и	

			<p>приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	
88		Подвижные игры	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	
89		Подвижные игры	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	
90		Подвижные игры	<p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	
91		Подвижные игры	<p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение</p>	

			показателей физического развития, занятие спортом.	
92		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
93		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
94		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
95		Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
96		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	

97		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
98		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
99		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
100		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
101		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
102		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
103		Подвижные игры	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила	

			безопасности.	
104		Резерв Итоги года	Беседа: " Наше здоровье-ценность". Подвижная игра: " Салки".	
105		Резерв Итоги года	Беседа: " Наше здоровье-ценность"	

**3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Дата план/факт</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Виды учебной деятельности.</b>	<b>Примечание</b>
Лёгкая атлетика ( 21ч )				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа: «Что такое физическая культура»	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья, формулируют правила безопасного поведения на уроках физкультуры, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Пустое место»	
2		Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия.	Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Пустое место». Соблюдают правила поведения.	
3		Ходьба и бег. Беседа: «Олимпийские игры: история возникновения».	Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	
4		Контроль двигательных качеств. Бег на результат 30, 60м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
5		Прыжки	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
		Многоскоки.	Описывают технику выполнения прыжковых	

6			упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
7		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках. Беседа: «Олимпийское движение современности».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	
8		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Инструктаж по технике безопасности	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами.	
9		Метание в цель с 4-5 м.	Описывают технику метания, устраняют характерные ошибки.	
10		Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
11		Равномерный бег 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (70м - бег, 100м- ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
12		Равномерный бег 4 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба).	
13		Равномерный бег 4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	

14-15		Равномерный бег 4 мин. Беседа: «Что такое физическая культура»	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву». Соблюдают правила безопасности.	
16		Равномерный бег 4 мин.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
17		Равномерный бег 4 мин.	Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности.	
18-19		Равномерный бег 5 мин. Беседа: «Первая помощь при травмах»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности.	
		Равномерный бег 5 мин.	Демонстрируют	

20			вариативное выполнение беговых упражнений. ( Бег с преодолением препятствий. Чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности.	
21		Контроль двигательных качеств.Кросс 1км.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выявляют работающие группы мышц.	
Гимнастика ( 25ч )				
22-23		Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
24		Акробатика.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений.	
25		Акробатика. Строевые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени-лось?»	
26		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Описывают состав и содержание ОРУ.	
27		Акробатика.	Выполняют ОРУ с большими мячами.	
28		Стойка на лопатках	Описывают состав и содержание ОРУ.	
29		Лазанье по канату.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
30-31		Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. Учет	Описывают состав и содержание ОРУ.	
32		Лазанье по наклонной скамейке.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
33		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска-мейке.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности.	
		Лазание по на-клонной	Описывают состав и	

34-35		скамейке в упоре лежа, подтягива-ясь руками. Беседа: «Основные внутренние органы»	содержание ОРУ.	
36		Лазание по на-клонной скамейке	Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в лазании. соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры « Посадка картофеля»	
37		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
38		Висы. Строевые упражнения.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
39		Висы. Строевые упражнения.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
40		Висы. Строевые упражнения. Учет.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
41-42		Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
43		Беседа: «Скелет»	Описывают состав и содержание ОРУ.	
44		Упражнения на гимнастической стенке.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
45		«Мост» из положения лежа на спине.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
46		Мост. Кувырки вперед.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
47		Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
Подвижные игры ( 38ч )				
48		Техника безопасности во время занятий играми.	Формулируют правила поведения во время игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Мяч ловцу», соблюдают правила безопасности.	
49		Подвижные игры. Лазание по на-клонной скамейке	Описывают состав и содержание ОРУ.	
50		Подвижные игры.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
51-52		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
		Ловля и передача мяча на	Описывают состав и	

53		месте и в движении в тройках.	содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Подвижная цель».	
54-55		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Беседа: «Осанка»	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Быстро и точно».	
56		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
57		Броски в кольцо двумя руками снизу	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Охотники и утки».	
58		Броски в кольцо двумя руками снизу	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
59		Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
60-61		Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом.	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр «Наступление», «Перестрелка». Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.	
62-63		Передача мяча от груди в парах.	Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр «Наступление», «Мяч ловцу». Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей.	

64		Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча.	Описывают состав и содержание ОРУ.	
65		Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в эстафете.	
66		Игры и эстафеты с мячом. Беседа: «Сердце и кровеносные сосуды»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Снайперы».	
67		Игры и эстафеты с мячом.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
68		Контроль двигательных качеств.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
69		Подвижные игры Беседа: «Органы чувств»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
70		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и	

71			приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
72		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
73		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
74		Беседа: «Личная гигиена. Закаливание»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
75		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют	

76			и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
77		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
78		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
79		Беседа: «Мозг и нервная система»	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
80		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
81		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают	

			правила безопасности.	
82		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
83		Беседа: «Органы дыхания и пищеварения»	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
84		Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
85		Подвижные игры	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
86		Подвижные игры	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе (сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Белые медведи». Усваивают	

			правила соревнований в беге. Соблюдают правила безопасности.	
Лёгкая атлетика				
87		Ходьба и бег.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе(сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Смена сторон». Соблюдают правила безопасности.	
88		Ходьба и бег.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Гуси-лебеди». Соблюдают правила безопасности.	
89		Ходьба и бег.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Гуси-лебеди». Соблюдают правила безопасности.	
90		Контроль двигательных качеств. Поднимание за 1 мин туловища.	Анализируют допущенные в контрольной работе ошибки. Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в	

			огороде ». Соблюдают правила безопасности	
91		Прыжки.	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.</p>	
92		Работа над ошибками. Метание.	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.</p>	
93		Метание.	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде ». Соблюдают правила безопасности.</p>	
94		Метание.	Игры «Салки на марше». Соблюдают правила безопасности.	
95		Метание.	Соблюдают правила безопасности.	
96		Равномерный бег 5 мин.	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).</p>	
		Равномерный бег 5 мин.	Применяют беговые упражнения для развития	

97			<p>координационных, скоростных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба).</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву».</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
98		Равномерный бег 5 мин.	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба).</p> <p>Наблюдают за расслаблением и напряжением мышц при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
99		Равномерный бег 6 мин.	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба).</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Соблюдают правила безопасности.</p>	
100		Равномерный бег 6 мин.	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
101		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют	

			вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
102		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
103		Равномерный бег 6 мин.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).	
104		Урок- соревнование: « Мы спортивные ребята»	Соблюдают технику безопасности.	
105		Итоги года. Задание на лето.	Соблюдают технику безопасности.	

#### 4 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Виды учебной деятельности.	Примечание
Лёгкая атлетика ( 21ч )				
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой.	
2		Ходьба. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ: "Беседа о значении занятий физическими упражнениями"	.Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.	
3		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	
		Бег 500м ОРУ без	Игра: «Метание на	

4		предметов.	точность»	
5		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	
6		Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты	ОРУ со скакалкой.	
7		Техники прыжка с места. ТЕОРИЯ: "Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика"	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	
8		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
9		Бег 1000 метров.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
10		Обучение технике метания мяча на дальность.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	
11		Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	
12		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».	
13		Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	
		Закрепление техники бега.	Равномерный бег 5мин.	

14-15		Бег 30 метров(контроль) Эстафеты.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
16		Учет бега на выносливость. Подвижные игры.	.Бег 1000мВыполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	
17		Техника безопасности на уроках гимнастики. "Роль акробатических упражнений для физического развития".	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	
18-19		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования	
20		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	
21		Обучение технике кувырка в сторону, вперед.	Стойка на лопатках с поддержкой.	
22-23		Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед	
24		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.	Кувырок вперед ( зачёт) Эстафеты с лазанием.	
25		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад.	
26		«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	
27		ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.«Мост» со страховкой.	
28		Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Упражнения в равновесии..	
29		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической	

			стенке и на перекладине, подтягивание в вися; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	
30-31		ОРУ со скакалкой. «Мост». Подтягивание в вися.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	
32		ОРУ со скакалкой. Упражнения в вися на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в вися на перекладине; девочки - подтягивание в вися лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	
33		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	
34-35		ОРУ со скакалкой. Теория-одежда для занятий физическими упражнениями.	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе.	
36		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.	Подвижная игра: «Воробы и вороны». Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	
37		Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	
38		ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	
39		Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге	

			и в колонне.	
40		Обучение технике повороты переступанием. подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
41-42		Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	
43		Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	
44		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	
45		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	
46		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Теория: "Закаливание"	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Способы и последовательность закаливания.	
47		Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	
48		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	
49		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	
50		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То	

			же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	
51-52		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория: "Что делать если ты плохо себя чувствуешь?".	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	
53		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «Кто дальше проскользит?».	
54-55		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	
56		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	
57		Техника безопасности на уроках подвижных игр.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	
58		Закрепление техники игры.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	
59		Совершенствование техники игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
60-61		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры»	
		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину»	

62-63				
64		Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	
65		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Игра «Выстрел в небо»	
66		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-играем.	Игра «Выстрел в небо»Учимся обращаться с мячом.	
67		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
68		Техника безопасности во время занятий играми.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	
69		Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	
70		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	
		Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди,	

71			двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет.	
72		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»	
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»	
74		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	
75		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	
76		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
77		Нижняя прямая подача мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	
		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной	

78			справа. Эстафеты с ведением мяча	
79		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	
80		Работа над ошибками. Метание.	Описывают технику метания малого мяча разными способами. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Зайцы в огороде». Соблюдают правила безопасности.	
81		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
82		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория: "Двигательные качества человека".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	
83		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	
84		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	
85		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
86		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье	
87		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория: "Развиваем выносливость".	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Польза развития выносливости.	
88		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие	

		(бег 50 м, ходьба 100 м).	выносливости	
89		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	
90		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	
91		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.	
92		Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	
93		Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	
94		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	
95		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	
96		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки».	
97		Бег по пересечённой местности.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	
98		Теория: "Как расслаблять мышцы?"	Для чего и как правильно расслаблять мышцы.	
99		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	
100		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	
101		Подвижные игры.	Бег на 500 м в умеренном	

		Соревнования.	темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	
102		Подвижные игры. Соревнования.	Соревновательный урок	
103		Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	
104		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	
105		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт)Подвижные игры.	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки».	

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,2-6,2	5,6	
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,3	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	7,0	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	10,7/10,1	9,7	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	9,3	
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,3/9,7	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100 и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и

		вперед	8	1	3-5	+7,5	2	5-8	в
		Из положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	11,5
		Сидя (см)	10	2	4-6	8,5	3	7-10	13,0
									14,0
6.	Силовые	Подтягивани е	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
		на высокой	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		перекладине	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		из вися	10	1	3-4	5	4	8-13	18
		(мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)							

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.