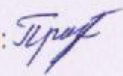


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старо-Тартасская общеобразовательная школа
(МКОУ Старо-Тартасская ООШ)

Рассмотрено
МО учителей-предметников
Протокол №1 от 31.08.2026г.

Согласовано
Директор школы: 
Призенцова Л.В.

Рабочая программа учебного предмета
Физическая культура
Для начального общего образования
Срок освоения: 4 года
(1-4 классы)

Составитель:
Литвякова Ю.С

2026 год
Новосибирская область Венгеровский округ село Старый Тартас

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения:

Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения:

Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Требования к организации режима школьного дня для первоклассников в сентябре-октябре

Как было подчеркнуто выше, дезадаптация несет серьезные риски нарушения всех привычных форм жизнедеятельности ребенка, поэтому, прежде всего, необходимо создать такой режим школьной жизни, который бы не усиливал, а снимал любые риски дезадаптации. На основе требований правил СП «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденных постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, установлены следующие требования к организации школьной жизни обучающихся в первом классе: Ступенчатый режим обучения. Снижение учебной нагрузки в сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных определений Гигиеническими нормативами. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг. В этом учитель должен понимать,

что в случае обучения по индивидуальным учебным планам, в том числе для ускоренного обучения, объем дневной и недельной учебной нагрузки, организация учебных и внеурочных мероприятий, расписание занятий должны соответствовать требованиям, предусмотренным санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, и санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28

2. Организация мероприятий для обеспечения двигательной активности и профилактики переутомления. Двигательная активность является естественной потребностью детей младшего школьного возраста. Ее значение особенно возрастает в период дефицита движений. Именно этот дефицит особенно ощущается в первые месяцы обучения в школе, когда ребенок находится в течение длительного времени в одной позе. При этом желательно организовать уроки физической культуры на свежем воздухе, увеличить время на подвижные игры средней и большой активности. Целесообразны игры с различными предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами.

Обучающимся и их родителям (законным представителям) необходимо дать рекомендации по проведению дома утренней зарядки, познакомить их с комплексом упражнений, а также закаливающими процедурами. В середине учебного дня проводить педагог организует динамическую паузу не менее 40 минут. Она, как правило, проводится на улице.

Рекомендуется во время динамической паузы проводить игры средней подвижности. Это определяется тем, что после этого занятия дети возвращаются на урок, поэтому они не должны быть слишком физически уставшими. Если погода не позволяет быть на улице, то нужно создать для двигательной активности условия в помещении. Так, например, динамическая пауза может проводиться как танцевальный час. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров) с целью создания благоприятных условий для снятия утомляемости и укрепления здоровья обучающихся. Проведение физкультминутки на уроке обязательно.

Планируемые результаты

Личностные результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения

травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев.

кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты

Личностные результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); б выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; б контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением; 6 организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

Тематическое планирование, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, видов деятельности с учетом воспитательной программы.

1 класс

№ п/п	тема	Количес тво часов	ЭОРЫ, ЦОРЫ (ссылки с сайтов)	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	Основы знаний.	В течен ие уроко в	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	Правила поведения техники безопасности на уроках физической культуры; Подбор одежды и обуви для спортивных занятий	Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,
2	Легкая атлетика.	11	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru	Повторение строевых упражнений: (понятия «шеренга» и «колонна»; повороты на месте. Текущий контроль бега на 30м Повторение строевых упражнений. ОРУ. Описывают технику челночного бега 3х10м. Беговая разминка с высокого старта. Разминка в движении. Текущий контроль челночного бега 3х10м. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Беговая разминка. Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

				Выбирают индивидуальный темп передвижения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	16	http://www.it-n.ru/communities.	Раскрывают понятие «Физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Описывают технику выполнения кувырка вперед. Описывают технику выполнения: кувырка вперед, стойки на лопатках Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Описывают технику выполнения лазания по канату Описывают технику выполнения: кувырка вперед, стойки на лопатках, мост из положения лежа Точно выполняют строевые приемы: передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Описывают технику выполнения: кувырка вперед, кувырка назад, Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
4	Подвижные игры.	10	Образовательные сайты для учителей физической	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых

			культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Бросок мяча кольцо с места Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча	процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
5	Лыжная подготовка.	14	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	требования к одежде и обуви во время занятий на улице; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах. перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении. передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, Организовывать индивидуальную учебную деятельность Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета обсуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
6	Подвижные игры.	25	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/	Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях технически правильно использовать их в игровой и соревновательной деятельности. выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять жизненно важные	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни Организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще

				двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Бросок мяча кольцо с места Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча	Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их
7	Легкая атлетика.	15	ppt4web.ru/prezentacii-po-...	Повторение строевых упражнений. ОРУ. Описывают технику челночного бега Беговая разминка. Текущий контроль бега Разминка в движении. Текущий контроль челночного бега 3х10м. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Беговая разминка. Текущий контроль бега на 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

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

№	часы	Тема	ЭОРЫ, ЦОРЫ (ссылки с сайтов)	Виды обучающей деятельности	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
---	------	------	---------------------------------	-----------------------------	--

1	12 часов	Легкая атлетика	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести). Знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, инициировать обучающихся к обсуждению,высказыванию своего мнения, выработке своего к отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации, Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,
2	(10 часов)	Подвижные игры на материале спортивных игр	. http://www.openclass.ru	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Бросок мяча кольцо с места Уметь ловить и передавать мяч Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной

					атмосферы во время урока;
3	(18 часов)	Гимнастика с основами акробатики	http://www.it-n.ru/communities	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы УГГ	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных
4	(15 часов)	Лыжная подготовка	pedsovet.su/	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета обуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни Организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их
5	(8 ч)	Подвижные игры на материале раздела спортивные игры	http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее

				деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Бросок мяча кольцо с места Уметь ловить и передавать мяч Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.
6	(5 часов)	Легкая атлетика	http://spo.1september.ru/urok/	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения	инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего к отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации, проявления человеколюбия и добросердечности, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов

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

№	Кол-во часов	Тема урока	ЦОРЫ, ЭОРЫ ссылки на сайт	Виды обучающей деятельности	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	(10 часов)	Легкая атлетика	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38	Знать историю лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.
2	(15 часов)	Подвижные игры	http://www.openclass.ru	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета обсуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни Организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности Воспитывать у обучающихся чувство уважения к

					жизни других людей и жизни вообще Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их
3	(16 часов)	Гимнастика	http://www.it-n.ru/communities	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы УГГ	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
4	(15 час)	Лыжная подготовка	pedsovet.su/	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без. Уметь подбирать лыжный инвентарь. Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности.	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)обуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5	(5 часов)	«Подвижные игры» на материале «Спортивных игр»	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Соблюдают правила безопасности. ОРУ с мячом. Бросок мяча кольцо с места	Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)обуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с

				Уметь ловить и передавать мяч	социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Организовывать индивидуальную учебную деятельность
6	(6часов)	Легкая атлетика	http://sporter.ru/urok/	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках. Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)обсуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
4 класс

№ п/п	Кол-во	Тема урока	ЦОРЫ,ЭОРЫ ссылки	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	1час	Знания о физической культуре	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую

					обстановку в классе.
2	14 часо в	Легкая атлетика	http://www.it-n.ru/communities	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися,
3	10 часов	Спортивные игры	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в
4	1 час	Знания о физической культуре		Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

5	15 часов	Гимнастика с основами акробатики	http://www.openclss.ru	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)обуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Организовывать индивидуальную учебную деятельность
6	1 час	Знания о физической культуре	http://www.openclss.ru	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
7	12 часов	Лыжная подготовка	http://www.openclss.ru	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

9	68 часов	Спортивные игры	http://sch.wdpenclan.co.uk/education/teach/er/?&subject[]=38	Изучают историю и основы игровых видов спорта, их правила, особенности спортивной игры. Отрабатывают технику выполнения действий, овладевают способами выполнения и устранения характерных ошибок в процессе действий, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Применяют в натуре эффективные формы работы с обучающимися над их включением в урок игровых процедур, которые помогают обучающимся мотивацию к обучению и к получению знаний. Формируют у обучающихся помощь здорового и безопасного образа жизни, а также на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
					включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний (в течение уроков)			
Легкая атлетика (11ч)			
	Легкая атлетика.Инструктаж ТБ. Строевые упражнения,построения в шеренгу, в колонну		Практическая работа
2	Беговая змейка		Практическая работа
3	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>		Практическая работа
4	Бег с максимальной скоростью с высокого старта		Практическая работа
5	Бег в чередовании с ходьбой до 150м		Практическая работа
6	.Бег с чередованием ходьбы и бега		Практическая работа
7	Бег с преодолением препятствий.		Практическая работа

8	Техника высокого старта		Практическая работа
9	Техника низкого старта		Практическая работа
10	Прыжок в длину		Зачет
11	Метание малого мяча в цель		Зачет
Подвижные игры (10ч)			
12	Правила в игре, их значение.		Практическая работа
13	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>		Практическая работа
14	Олимпийские игры, их история.		Практическая работа
15	Игра «Лиса и куры».		Практическая работа
16	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>		Практическая работа
17	Игра «Кто дальше бросит».		Практическая работа
18	Игра « У медвед во бору»		Практическая работа
19	Игра «Пятнашки».		Практическая работа
20	Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>		Практическая работа
21	Игра «Караси и щука»		Практическая работа
Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)			
22	Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание в шеренге, колонне на месте и в движении.		Практическая работа
23	Команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!». ПИ: «Колдун», «Салки с приседанием».		Практическая работа
24	Полоса препятствий – лазание по скамейке, по гимнастической стенке, прыжки по скамейке на двух ногах. ПИ: «Колдун».		Практическая работа
25	Полоса препятствий – лазание по скамейке, по гимнастической стенке, прыжки по скамейке на двух ногах.		Практическая работа

26	Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения – группировка из положения лежа с фиксацией.		Практическая работа
27	Построение в круг колонной и шеренгой. Акробатические упражнения		Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения - раскачивание в плотной группировке		Практическая работа
29	Акробатические упражнения - раскачивание в плотной группировке (с помощью и без).		Практическая работа
30	Упражнения с мячами. Акробатические упражнения (перекаты назад из седа с группированием и обратно		Практическая работа
31	Акробатические упражнения (перекаты назад из седа с группированием (сам.) и обратно (с помощью)		Практическая работа
32	Полоса препятствий – лазание по скамейке, по гимнастической стенке, прыжки по скамейке на двух ногах. ПИ : «Зайцы в огороде».		Практическая работа
33	Полоса препятствий – лазание по скамейке, по гимнастической стенке, прыжки по скамейке на двух ногах.ПИ:«Зайцы в огороде».		Практическая работа
34	Произвольное преодоление простых препятствий		Практическая работа
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.		Практическая работа
36	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>		Практическая работа
37	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>		Практическая работа
Лыжная подготовка (14 ч)			
38	Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок		Устный опрос
39	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.		Практическая работа
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок		Практическая работа
41	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок		Практическая работа
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками		Практическая работа
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		Практическая работа
44	Повороты.		Практическая работа

45	Повороты переступанием в движении.		Практическая работа
46	Эстафеты на лыжах.		Практическая работа
47	Подъемы и спуски под уклон.		Практическая работа
48	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>		зачет
49	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах		Практическая работа
50	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах		Практическая работа
51	Торможение.		Практическая работа
Подвижные игры (25ч)			
52	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б Правила обращения с мячом. Специальные упражнения для кистей рук.		Устный опрос
53	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.		Практическая работа
54	Подвижные игры с предметами		Практическая работа
55	Подвижные игры и эстафеты .		Практическая работа
56	Понятие спортивных игр. Отличие спортивных игр. ТБ на уроках спортивных игр.		Практическая работа
57	Игровые упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Эстафеты с мячом.		Практическая работа
58	Упражнения с мячом. Игровые упражнения с мячом .		Практическая работа
59	Ловля, подбрасывание, удары об пол. Эстафеты с мячом.		Практическая работа
60	Упражнения с мячом. Игровые упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Эстафеты с мячом.		Практическая работа
61	Упражнения с мячом. Броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). ПИ : «Брось – поймай».		Практическая работа
62	Игра «Мяч по кругу».		Практическая работа
63	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».		Практическая работа
64	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому		Практическая работа
65	Бросок и ловля мяча на месте.Игра «Бросай, поймай»		Практическая работа
66	Упражнения с мячом. Броски мяча на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). ПИ : «Брось – поймай».		Практическая работа

67	Полоса препятствий – лазание по скамейке, по гимнастической стенке		Практическая работа
68	Игра «Кто дальше бросит».		Практическая работа
69	Игра «Пятнашки».		Практическая работа
70	Игра «Прыгающие воробушки».		Практическая работа
71	Игра «Два мяча».		Практическая работа
72	Правила проведения эстафет.		Практическая работа
73	Игра «У кого меньше мячей».		Практическая работа
74	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.		Практическая работа
75	Игра «Точный расчет».		Практическая работа
76	Прыжки по скамейке на двух ногах. ПИ : «Вышибалы»		Практическая работа
Легкая атлетика (15ч)			
77	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Спец.беговые упражнения. Медленный бег до 400 м. КУ - бег 30м.		зачет
78	Метание малого мяча на дальность (техника произвольная). Челночный бег (3x10м). Эстафеты с бегом.		Практическая работа
79	Медленный бег до 400 м.		Практическая работа
80	КУ - метание мяча на дальность ПИ : «Мы весёлые ребята».		зачет
81	Спец. беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 600 м.		Практическая работа
82	КУ – челночный бег (3x10 м). ПИ : «Прыжки по полоскам».		зачет
83	Спец. беговые упражнения. бег 800 м (без учёта времени)		Практическая работа
84	Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 30 метров.		Практическая работа
85	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		Практическая работа
86	Бег с преодолением препятствий.		Практическая работа
87	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		Практическая работа
88	Бег с ускорением от 10 до 15 м.		Практическая работа
89	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		Практическая работа
90	Прыжки с высоты до 30 см.		Практическая работа

91	Жизненно важные движения и передвижения человека.		
----	---	--	--

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Дата проведения	Виды контроля
1	Инструктаж по технике безопасности Как сохранить и укрепить здоровье?		Устный опрос Устный опрос
2	Бег с ускорением до 20м. Игра «Салки» Бег коротким, средним и длинным шагом.		Практическая работа
3	Бег из разных исходных положений. Обучение высокому старту.		Практическая работа
4	Высокий старт с последующим ускорением.Бег 30 м.		Практическая работа
5	Челночный бег 3х10м		зачет
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		Практическая работа
7	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Равномерный, медленный бег до 4 мин.		Практическая работа
8	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>		Практическая работа
9	Обучение прыжкам в длину. Игра «Цепи»		Практическая работа
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Контрольная работа.		Практическая работа
11	Обучение метанию мяча в цель.		Практическая работа
12	Обучение метанию мяча на дальность.		Практическая работа
13	Инструктаж техники безопасности.Обучение ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пустое место».		Практическая работа

14	Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».		Практическая работа
15	Обучение ведению мяча в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки».		Практическая работа
16	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Подвижная игра «Третий лишний».		Практическая работа
17	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра «Третий лишний».		Практическая работа
18	Обучение ведению мяча в ходьбе правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч».		Практическая работа
19	Обучение ведению мяча в беге по прямой.		Практическая работа
20	Обучение нижней передачи мяча над собой. Эстафета «Космонавты»		Практическая работа
21	Обучение верхней передачи мяча над собой. Игра « Поймай мяч»		Практическая работа
22	Круговая эстафета.		Практическая работа
23	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений Обучение размыканию и смыканию		Практическая работа
24	Обучение перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой. Народная игра «Посадка картофеля».		Практическая работа
25	Обучение кувырку вперед. Народная игра «Лиса в курятнике»		Практическая работа
26	Обучение лазанию по канату. Подвижная игра «Третий лишний»		Практическая работа
27	Обучение стойке на лопатках с перекатом вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».		Практическая работа
28	Обучение кувырку в сторону. Эстафеты с элементами акробатики.		Практическая работа
29	Обучение вису стоя и лежа, вису на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.		Практическая работа
30	Обучение лазанию по наклонной скамейке. Обучение подниманию прямых и согнутых ног. Эстафета с лазанием и перелезанием.		Практическая работа
31	Обучение лазанию по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		Практическая работа
32	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Народная игра		Практическая работа

	«Угадай, чей голосок».		
33	Обучение лазанию по канату. Обучение перелезанию через коня. Народная игра «Перетягивание в парах».		Практическая работа
34	Закрепление навыка лазания по канату. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».		Практическая работа
35	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний».		Практическая работа
36	Обучение поворотам кругом стоя и при ходьбе на носках. Подвижная игра «Перестрелка».		Практическая работа
37	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Контрольная работа.		Практическая работа
38	Повторение упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка».		Практическая работа
39	Гимнастическая полоса препятствий. Игра – эстафета с набивными мячами.		Практическая работа
40	Акробатическое соединение из ранее разученных элементов		Практическая работа
41	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подвижная игра «Снежки		Практическая работа
42	Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».		Практическая работа
43	Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза».		Практическая работа
44	Обучение ступающему шагу с палками. Народная игра «Два Мороза».		Практическая работа
45	Обучение скользящему шагу без палок. Повороты на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».		Практическая работа
46	Закрепление навыка скользящего шага без палок. Подвижная игра «Попади в ворота».		
47	Обучение скользящему шагу с палками. Подъем лесенкой. Подвижная игра «Салки».		Практическая работа
48	Закрепление навыка скользящего шага с палками. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»		Практическая работа
49	Обучение попеременно двухшажному ходу без палок. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».		Практическая работа

50	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Кто быстрее скатится с горки»		Практическая работа
51	Обучение попеременно двухшажному ходу с палками. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки».		Практическая работа
52	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.		Практическая работа
53	Прохождение дистанции до 1 км. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»		зачет
54	Прохождение дистанции до 1,5 км. Подготовка к ГТО.		зачет
55	Обучение подъему и спуску с небольших склонов. Эстафета на лыжах.		Практическая работа
56	Инструктаж ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.		Практическая работа
57	Ведение мяча на месте.		Практическая работа
58	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.		Практическая работа
59	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра : « Мяч водящему»		Практическая работа
60	Ведение мяча правой, левой рукой в движении Ведение мяча по прямой (шагом, бегом). Игра : « Передай другому»		Практическая работа
61	Броски в цель, в кольцо, щит, обруч. Ведение мяча в парах. Игра: «У кого меньше мячей»		Практическая работа
62	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Контрольная работа.		Практическая работа
63	Элементы футбола. Удар по неподвижному мячу с места. Удар по катящемуся мячу. Удар по мячу с 1-2 шагов		Практическая работа
64	Инструктаж ТБ. Техника прыжка в длину с разбега. Равномерный, медленный бег		Контрольная работа
65	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.		Практическая работа
66	Прыжок в высоту. Прыжок с 3 шагов разбега.		Практическая работа
67	Метание теннисного мяча с места		Практическая работа
68	Метание малого мяча в неподвижную цель		Практическая работа

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

№	Раздел	Тема урока	Дата	Виды и формы контроля
1	Легкая атлетика (10 часов)	Строевые упражнения. Виды ходьбы. Инструктаж по ТБ		Устный опрос
2		Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов		Практическая работа
3		Строевые упражнения Ходьба и бег. Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе.		Практическая работа
4		Ходьба. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий.		Практическая работа
5		Бег и прыжки Прыжки с поворотом на 180		Практическая работа
6		Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением.		Практическая работа
				Практическая работа
7		Метание и прыжки. Метание малого мяча.		Практическая работа
8		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег зигзагом, в парах.		Практическая работа
9		Прыжки в длину с 4-5 шагов.Контрольная работа.		Практическая работа
10		Метание и прыжки.Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		Практическая работа

11	Подвижные игры (15 часов)	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».		Устный опрос.
12		Ловля мяча в движение. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Пустое место».		Практическая работа
13		Основы знаний. Введение мяча с изменением направления.		Практическая работа
14		Обучение ведению мяча. Игра : Гонка мячей		Практическая работа Практическая работа Практическая работа
15		Ведение мяча с изменением направления в беге.		
16		Ведение мяча Передачи мяча в беге. Игра «Гонка мячей по кругу»		
17		Передача мяча в движение, на месте в кругах.		Практическая работа
18		Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».		Практическая работа
19		Ловля в движении и на месте. Игра «Белые медведи»		Практическая работа
20		Ловля мяча в движении. Игра «Белые медведи»		Устный опрос
21		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Пустое место»		Практическая работа
22		Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Охотники и утки».		Практическая работа
23		Игра «Охотники и утки». Основы знаний		Практическая работа
24		Основы знаний. Игра : «Прыжки по полосам».		Практическая работа
25		Игры с ведением мяча.. Игра «Подвижная цель».		Практическая работа
26	Гимнастика (16 часов)	Техника безопасности. Строевые упражнения.		Практическая работа
27		ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.		Практическая работа

28		Акробатическая комбинация.Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.		Практическая работа
29		Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.		Практическая работа
30		Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.		Практическая работа
31		Совершенствование изученных элементов.		Практическая работа
32		Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.		Практическая работа
33		Упражнения на снарядахКомбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.		Практическая работа
34		Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня		Практическая работа
35		Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня		Практическая работа
36		Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.		Практическая работа
37		Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.		Практическая работа
38		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну.		Практическая работа
39		Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Русский медленный шаг.		Практическая работа
40		Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.		Практическая работа
41		Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.		Практическая работа
42	Лыжная подготовка (15 час)	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.		Практическая работа
43		Повторение скользящего шага без палок, с		Практическая работа

		широкой амплитудой. Поворот переступанием.		
44		Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.		Практическая работа
45		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.		Практическая работа
46		Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе		Практическая работа
47		Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.		Практическая работа
48		Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.		Практическая работа
49		Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.		Практическая работа
50		«Круговая эстафета».		Практическая работа
51		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.		Практическая работа
52		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.		Практическая работа
53		Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.		Практическая работа
54		Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».		Практическая работа
55		Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.		Практическая работа
56		Попеременный двухшажный ход с палками до 500м, с палками до 1000м. Совершенствование спусков, подъемов.		Практическая работа
57	«Подвижные игры» на	Инструктаж ТБ, Передача и ловля мяча. Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с		Практическая работа

	материале «Спортивные игры» (5 часов)	ведением мяча.		
58		Эстафеты с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».		Практическая работа
59		Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».		Практическая работа
60		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».		Практическая работа
61		Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».		Практическая работа
62		Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».		Практическая работа
63	Легкая атлетика (6 часов)	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.		Практическая работа
64		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Практическая работа
65		Тройной и пятерной прыжок.		Практическая работа
66		Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.		Практическая работа
67		Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.		Практическая работа
68		Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м		Практическая работа

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
4 класс

Название раздела. Количество часов	Темы	Дата проведения	Виды и формы контроля
Основы знаний о физической культуре	1. Зарождение Олимпийских игр древности.		Устный опрос
	2. История зарождения олимпийского движения в России.		Устный опрос
Лёгкая атлетика 11ч	3. Инструктаж по Т.Б. Низкий старт, бег на короткие дистанции		Практическая работа
	4.Бег 30 метров, зачет Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	5.Бег 60 метров, зачёт. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	6.Бег 1000,800 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	7.Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	8. Бег на средние дистанции 300-500м		Практическая работа
	9.Метание малого мяча в вертикальную цель с разбега		Практическая работа
	10.Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега		Практическая работа
	11.Бег с эстафетной палочкой		Практическая работа
Спортивные игры баскетбол- 10ч	12. Инструктаж по Т.Б История возникновения баскетбола, развитие баскетбола.		Устный опрос.
	13. Передвижение бегом, приставными шагами.		Практическая работа
	14. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.		Практическая работа
	15.Ловля и передача мяча от груди.		Практическая работа
	16.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		Практическая работа
	17.Броски одной и двумя руками с места и в движении.		Практическая работа
	18.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение.		Практическая работа
	19.Комбинация бросок; ловля, передача, ведение		Практическая работа
	20. Комбинация остановка, 2 шага, бросок.		Практическая работа
	21. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.		Практическая работа
Гимнастика- 14ч.	22. Инструктаж по Т.Б. Акробатика. История развития спортивной гимнастики		Устный опрос
	23. Положение группировки, сидя и лежа.		Практическая работа

	24.Кувырок вперед, назад.		Практическая работа
	25. Два кувырка вперед, назад.		Практическая работа
	26.Подтягивание в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	27.Мост из положения, лежа и стоя		Практическая работа
	28. Перекат назад в стойку на лопатках, полушпагат.		Практическая работа
	29. Лазание по канату		Практическая работа
	30. Лазание по канату в два приема		Практическая работа
	31.Строевые упражнения		Практическая работа
Лыжная подготовка – 14ч	32. Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах.		Практическая работа
	33. Скользящий шаг		Практическая работа
	34. Попеременный душой шаг		Практическая работа
	35.Спуск в стойке		Практическая работа
	36.Повороты переступанием		Практическая работа
	37. Спуски и подъемы		Практическая работа
	38.Подъем «полуелочкой»		Практическая работа
	39. Подъем «лесенкой»		Практическая работа
	40. Подъем «елочкой»		Практическая работа
	41. Торможение падением		Практическая работа
	42. Поворот переступанием на месте		Практическая работа
	43. Торможение «плугом»		Практическая работа
	44.Прохождение дистанции 1 км.		Практическая работа
	45.Лыжные гонки 1 - 2км.		Практическая работа
Спортивные игры волейбол – 8 ч.	46. Инструктаж по Т.Б. Стойки и перемещения волейболиста.		Практическая работа
	47. Ускорения из различного и.п. на 6, 9м.		Практическая работа
	48. Ускорения из различного и.п. на 6, 9м с мячом		Практическая работа
	49. Ускорение лицом спиной на 9м.		Практическая работа
	50. Броски и ловля баскетбольного мяча у стены, кол-во подходов		Практическая работа
	51. Скоростные толчки баскетбольного мяча от груди, над головой		Практическая работа
	52. Работа в парах,		Практическая работа
	53.Работа в тройках с мячом.		
Лёгкая атлетика- 10ч	54. Инструктаж по Т.Б. Специальные беговые упражнения.		Практическая работа
	55. Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт		Практическая работа
	56. Бег на средние дистанции 300-500 м.		Практическая работа
	57. Челночный бег 3 x 10м. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	58. Прыжок в длину с разбега.		Практическая работа
	59. Равномерный бег 1000-1200 м.		Практическая работа

Футбол -5ч	60.Бег на 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	61.Бег 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	62.Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО		Практическая работа
	63. Челночный бег 3 х 10м. Контрольный опрос.		Практическая работа
	64. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения		Практическая работа
	65.Стойка игрока, перемещения в стойке		Практическая работа
	66.Удары по мячу и остановки мяча		Практическая работа
	67.Тактические действия в нападении и защите		Практическая работа
	68. Учебно-тренировочная игра-футбол		Практическая работа