

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 56»

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 8  
«31» августа 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора № 219к  
«31 » августа 2015 г.

## **Рабочая программа на 2015-2016 учебный год**

Учебный предмет	<b>физическая культура</b>
Класс	<b>1- 4 классы</b>
ФИО учителя	<b>Шкода Денис Андреевич</b>
Квалификационная категория	<b>без категории</b>

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании ШМО  
Протокол № 1 «25» августа 2015 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_ (Фетисов Д.А.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «*Физическая культура*» предназначена для обучения учащихся 1-4 классов МАОУ «Лицей № 56» в рамках третьего урока физической культуры. Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для учителей в определении его содержания.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- Приказа МО и науки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Письма МО и науки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»).
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей № 56».

**Цель** рабочей программы - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой

Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы

школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике лица в данном направлении, уровне материально-технического спортивного обеспечения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа регламентирует проведение уроков физической культуры в 1-4 классах в рамках третьего часа, выделенного на учебный предмет «Физическая культура». Программа создает условия для развития двигательной активности обучающихся на основе направлений примерной программы начального общего образования по физической культуре «Общеразвивающие упражнения» и «Спортивно-оздоровительная деятельность», подраздел «Подвижные и спортивные игры».

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

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

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

### **Распределение программного материала**

Разделы и темы программного материала	Классы			
	1	2	3	4
<i>Основы знаний по физической культуре</i>	1	1	1	1
<i>Способы двигательной деятельности</i>	1	1	1	1
<i>Физическое совершенствование</i>	31	32	32	32
<b>ВСЕГО:</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические

основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр с различной функциональной направленностью.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 135 часов, 1 час в неделю. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классе – по 34 часа. В сочетании с рабочей программой по физической культуре, рассчитанной на 2 часа в неделю, данная программа обеспечивает реализацию ФГОС по физической культуре в 1-4 классах в общем объеме 405 часов, 3 часа в неделю.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета направлено на воспитание высококонкретных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации здорового образа жизни.

### Планируемые результаты

В результате обучения по программе обучающиеся:

- 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), передвигаться в воде 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:*

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

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

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Структура и содержание учебного предмета содержат следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и её базово составляющие – подвижные игры и плавание.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и способами организации и проведения упражнений по плаванию, подвижных игр и спортивных эстафет в частности.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися основных элементов и упражнений плавания, подвижных игр.

## Содержание учебной программы

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры. История возникновения и развития Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств: сила, быстрота, гибкость, выносливость и равновесие.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.

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

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

*На материале спортивных игр. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

## 1 КЛАСС (33 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Способы передвижения человека. Правила предупреждения	Понятия о физической культуре. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание) Профилактика травматизма	<u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека. <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <u>Определять</u> состав спортивной одежды

<p>травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря</p>		<p>в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>Способы физической деятельности (1 ч.)</b>		
<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p>	<p><u>Составлять</u> индивидуальный режим дня. <u>Отбирать и составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> своё состояние после закаливающих процедур. <u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры (32 ч.)</b>		
<p><i>На материалах гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p>	<p><b>Подвижные игры:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится».</p> <p><b>Спортивные игры</b> Проведение различных эстафет, соревнований с использованием</p>	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>

<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p>упражнений из спортивных игр.</p>	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
---	--------------------------------------	---

### **Требования к качеству освоения программного материала в конце 1 класса**

#### иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о пользе закаливания;

#### уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в строю, беге, прыжках разными способами, в воде.

## 2 КЛАСС (34 ч.)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>		
История развития физической культуры и первых соревнований. Физические качества.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Основные физические качества человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость, равновесие.	<u>Пересказывать</u> тексты по истории физической культуры. <u>Перечислять</u> основные физические качества человека. <u>Составлять</u> комплекс упражнений для развития физических качеств человека.
<b>Способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств.	<u>Измерять</u> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <u>Измерять</u> показатели физических качеств. <u>Измерять</u> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>Подвижные и спортивные игры (32 ч.)</b>		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.	<b>Подвижные игры:</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	<i>На материале легкой атлетики:</i> «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”	
<i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах,	<i>На материале лыжной подготовки:</i> “Попади в ворота”, “Кто быстрее	

<p>упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p>взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><i>Футбол:</i> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.</p> <p><i>Баскетбол:</i> 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.</p> <p><i>Волейбол:</i> специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.</p> <p>Проведение различных эстафет, соревнований с использованием упражнений из спортивных игр.</p>	<p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
---	---	---

### Требования к качеству освоения программного материала 2 класса

иметь представления:

- об истории первых Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;

уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

### 3 КЛАСС (34 ч.)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>		
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.	<u>Пересказывать</u> тексты по истории физической культуры. <u>Понимать</u> и <u>раскрывать</u> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
<b>Способы физкультурной деятельности (1 ч.)</b>		
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений.	<u>Измерять</u> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>Подвижные и спортивные игры (32 ч.)</b>		
<p><i>На материалах гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.</p> <p><i>На материалах лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материалах лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении</p>	<p><b>Подвижные игры:</b> <i>На материалах гимнастики с основами акробатики:</i> “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;</p> <p><i>На материалах легкой атлетики:</i> “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;</p> <p><i>На материалах лыжной подготовки:</i> “Быстрый лыжник”, “За мной “</p>	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.</p>

<p>на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><i>Футбол:</i> удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.<i>Баскетбол:</i> 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.</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.</p>	<p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> особенности спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p><u>Знать</u> правила проведения спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
---	--	--

### Требования к качеству освоения программного материала 3 класса

#### иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об спортивных видах плавания, водном поло;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

#### уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

➤ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### 4 КЛАСС (34 ч.)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>		
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b>		
Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	Игры и развлечения в летнее время года. Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<u>Общаться</u> и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
<b>Подвижные и спортивные игры (30 ч)</b>		
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию.  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	<b>Подвижные игры:</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); <i>На материале легкой атлетики:</i> “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”. <i>На материале лыжной подготовки:</i> “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.

<p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><i>Футбол:</i> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Волейбол:</i> 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».</p>	<p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><u>Знать</u> особенности спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p><u>Знать</u> правила проведения спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в игровой деятельности.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	--

### **Требования к качеству освоения программного материала 4 класса**

#### знать и иметь представления:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- о правильном поведении на воде;

#### уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### Тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Название раздела, кол-во часов	Название темы, кол-во часов	Даты		Виды деятельности учащихся	Форма контроля	Использование учебного оборудования	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		
			план	факт				предметные	метапредметные (УУД, ИКТ компетентности)	личностные
1	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	ТБ. Понятия о физической культуре. Основные способы передвижения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание.). Профилактика травматизма. 1ч.	3 нед		Активное слушание, практическое выполнение	Фронтальный опрос	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться правилам поведения на уроке, соблюдению дисциплины, Инструкций и формы одежды в соответствии с погодными условиями; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям
2		Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения 1ч.	4 нед		практическое выполнение, работа в парах/группах, игровая деятельность  Подвижная игра «Передай мяч», «Третий лишний»	Фронтальный опрос Контроль выполнения упражнений на измерение показателей физ. развития	Эстафетные палочки Флажки Мячи	Научиться качественно передавать эстафетную палочку.	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности	Описывать технику передачи эстафетной палочки.

3,4	<b>Подвижные спортивные игры (32ч)</b>	Комплекс ОРУ на развитие координации движений с напряжением и расслаблением мышц. Подвижная игра на развитие координации и внимания (2 ч)	1,2 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Смена мест"; "Становись - разойдись"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно координировать свои движения	Р. Использовать игры на координацию для активного отдыха П. Применять упражнения для развития внимания и координации К. Осуществлять взаимный контроль ИКТ	Описывать правила, разученных игр
5,6		Развитие физических качеств через подвижные игры (на материале легкой атлетики: - прыжки, бег; - метания и броски) (2 ч) СБиПУ	3,4 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Пятнашки"; "К своим флажкам"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно выбирать скоростной режим Рассчитывать дальность и точность броска при метании	Р. Правильно подобрать подвижную игру исходя из условий П. Моделировать свои действия При выполнении различных двигательных действий К. Соблюдать правила игры ИКТ	Описывать правила, разученных игр
7		Выполнение упражнений на быстроту и выносливость (1ч)	5 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Пройди бесшумно"; «Тройка»; «Раки», «Через холодный ручей»	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться выбирать скоростной режим	Р. Правильно подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры ИКТ	Указывать сходства и отличия при выполнении упражнений на быстроту и выносливость
8		ТБ. Развитие	2 нед		практическое	Фронтальный	Конусы	Научиться	Р. Правильно	Описывать

	скоростных качеств через подвижные игры (1ч)	11.15		выполнение Подвижные игры: «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек»	опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Мячи Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	выполнять упражнения с максимальной скоростью	подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры	правила, разученных игр
9-11	Комплекс ОРУ и СБУ на развитие быстроты (2ч)	3,4 нед 11.15		практическое выполнение Подвижные игры: "Альпинисты"; "Не оступись"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи	Научиться выполнять специальные беговые упражнения	Р. Правильно выбирать СБУ для развития быстроты П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правильность выполнения СБУ,	Описывать специальные беговые упражнения
12-14	Упражнения на выносливость на материале лыжной подготовки (2ч)	1,2 нед 12.15		практическое выполнение Подвижные игры: "Быстро по местам", "Третий лишний".	Контроль выполнения двигательных упражнений	Мячи Лыжные палки	Научиться перемещаться на лыжах в спокойном темпе длительное время	Р. Перемещаться на лыжах в самостоятельном режиме длительный промежуток времени П. Моделировать свои тактические действия при прохождении дистанции К. Соблюдать правильный скоростной режим ИКТ	Описывать правила, разученных игр
15,16	Упражнения на технику передвижения	3,4 нед 12.15		Практическое выполнение: эстафеты в	Контроль выполнения двигательных	Лыжный комплект на каждого учащегося	Научиться ступающему и скользящему	Р. Применять ступающий и скользящий шаг	Научиться описывать технику

	на лыжах (2ч)			передвижении на лыжах  «Салки на марше». «На буксире», «Два дома», «По местам», «День ночь», «Кто дальше прокатится».	упражнений		шагу	при самостоятельных занятиях П. Моделировать свои технические действия при применении скользящего и ступающего шага К. Применять правильный переход со скользящего на ступающий шаг ИКТ	скользящего и ступающего шага
17-21	ТБ. Упражнения на выносливость на лыжах. (1ч) Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. (2ч) Торможение палками. (1ч)	3-5 нед 01.16  1 нед 02.15		Практическое выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах на дистанцию 500 м.	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Лыжный комплект на каждого учащегося	Применять различные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	Р. Проходить различными лыжными ходами в самостоятельном режиме П. Моделировать свои технические действия при прохождении трассы К. Применять правильный переход с одного лыжного хода на другой ИКТ	Научиться описывать технику лыжных ходов
22-29	ТБ на уроках спортивных игр. Футбол: Техника приема, обработки и передачи мяча.(1ч) Эстафеты с ведением мяча.(2ч)	2-4 нед 02.15  1-4 нед 03.15		Практическое выполнение: Игра в футбол по упрощенным правилам; Прием «К своим флажкам»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Футбольные мячи	Научиться правильно принимать, обрабатывать и выполнять передачу при отработке нормативов, в эстафетах, в двусторонней	Р. Использовать спортивную игру (футбол) для активного отдыха П. Применять, пройденные технические элементы для самостоятельных занятий	Научиться описывать правила футбола

	Эстафеты с передачей мяча партнеру.(2ч) Игра в футбол.(1ч)						игре	К. Применять правильный переход от приема и обработки мяча к его передаче ИКТ	
29-31	Баскетбол: Техника ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. (3ч)	2-4 нед 04.15 1 нед 05.15		Практическое выполнение: Игра в баскетбол по упрощенным правилам;	Контроль знаний проведения спортивных игр	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Баскетбольные мячи	Р. Научиться правильной технике ведения мяча правой и левой рукой	Р. Использовать игру баскетбол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Правильно осуществлять переход от ведения к броску в кольцо ИКТ	Научиться описывать правила баскетбола
32-34	Волейбол: Техника подачи мяча через сетку. Передача мяча с собственным набрасыванием на месте. Игра в «Не урони мешочек» (3ч)	2-4 нед 05.15		Практическое выполнение упражнений с мячом  Игра в «Не урони мешочек»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Волейбольные мячи	Научиться технике подачи и передачи мяча	Р. Использовать игру пионербол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Применять правильный силовой режим при подаче и передаче мяча ИКТ	Научиться описывать правила пионербола

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СБУ – специальные беговые упражнения

СПУ – специальные прыжковые упражнения

### Тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Название раздела, кол-во часов	Название темы, кол-во часов	Даты		Виды деятельности учащихся	Форма контроля	Использование учебного оборудования	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		
			план	факт				предметные	метапредметные (УУД, ИКТ компетентности)	личностные
1	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	ТБ. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Основные физические качества человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость, равновесие. (1 ч)	1 нед. 09.15		Активное слушание, практическое выполнение	Фронтальный опрос	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться правилам поведения на уроке, соблюдению дисциплины, Инструкций и формы одежды в соответствии с погодными условиями; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям
2		<b>Способы физической деятельности (1ч)</b>	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей физических качеств. (1 ч)	2 нед 09.15		практическое выполнение, работа в парах/группах, игровая деятельность  Подвижная игра «Передай мяч», «Третий лишний»	Фронтальный опрос Контроль выполнения упражнений на измерение показателей физ. развития	Эстафетные палочки Флажки Мячи	Научиться качественно передавать эстафетную палочку.  Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности	Описывать технику передачи эстафетной палочки.

3,4	Подвижные и спортивные игры (32 ч)	Комплекс ОРУ на развитие координации движений с напряжением и расслаблением мышц. Подвижная игра на развитие координации и внимания (2 ч)	3,4 нед 09.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Вызов номеров"; "Шишки-желуди-орехи"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно координировать свои движения	Р. Использовать игры на координацию для активного отдыха П. Применять упражнения для развития внимания и координации К. Осуществлять взаимный контроль ИКТ	Описывать правила, разученных игр
5,6		Развитие физических качеств через подвижные игры (на материале легкой атлетики: - прыжки, бег; - метания и броски) (2 ч) СБиПУ	1,2 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Конники спортсмены"; "Отгадай чей голос?"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно выбирать скоростной режим Рассчитывать дальность и точность броска при метании	Р. Правильно подобрать подвижную игру исходя из условий П. Моделировать свои действия При выполнении различных двигательных действий К. Соблюдать правила игры ИКТ	Описывать правила, разученных игр
7,8		Выполнение упражнений на быстроту и выносливость (2ч)	3,4 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Что изменилось"; «Посадка картофеля»; «Прокати быстрее мяч», эстафета «Эстафеты с обручами».	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться выбирать скоростной режим	Р. Правильно подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры	Указывать сходства и отличия при выполнении упражнений на быстроту и выносливость

								ИКТ	
9	ТБ. Развитие скоростных качеств через подвижные игры (1ч)	2 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: «Невод», «Заяц без дома»	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи  Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться выполнять упражнения с максимальной скоростью	Р. Правильно подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры	Описывать правила, разученных игр
10,11	Комплекс ОРУ и СБУ на развитие быстроты (2ч)	3,4 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "мяч соседу"; "Пустое место"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи	Научиться выполнять специальные беговые упражнения	Р. Правильно выбирать СБУ для развития быстроты П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правильность выполнения СБУ,	Описывать специальные беговые упражнения
12,13	Упражнения на выносливость на материале лыжной подготовки (2ч)	1,2 нед 12.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Попади в ворота", "Кто быстрее взойдет в гору".	Контроль выполнения двигательных упражнений	Мячи Лыжные палки	Научиться перемещаться на лыжах в спокойном темпе длительное время	Р. Перемещаться на лыжах в самостоятельном режиме длительный промежуток времени П. Моделировать свои тактические действия при прохождении дистанции К. Соблюдать правильный скоростной режим ИКТ	Описывать правила, разученных игр
14,15	Упражнения на	3,4		Практическое	Контроль	Лыжный комплект на	Научиться	Р. Применять	Научиться

		технику передвижения на лыжах (2ч)	нед 12.15		выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах	выполнения двигательных упражнений	каждого учащегося	ступающему и скользящему шагу	ступающий и скользящий шаг при самостоятельных занятиях П. Моделировать свои технические действия при применении скользящего и ступающего шага К. Применять правильный переход со скользящего на ступающий шаг ИКТ	описывать технику скользящего и ступающего шага
16-21		ТБ. Упражнения на выносливость на лыжах. (1ч) Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. (2ч) Торможение палками. (2ч)	3-5 нед 01.16  1,2 нед 02.15		Практическое выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах на дистанцию 500 м.	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Лыжный комплект на каждого учащегося	Применять различные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	Р. Проходить различными лыжными ходами в самостоятельном режиме П. Моделировать свои технические действия при прохождении трассы К. Применять правильный переход с одного лыжного хода на другой ИКТ	Научиться описывать технику лыжных ходов
22-26		ТБ на уроках спортивных игр. Футбол: Техника приема, обработки и передачи мяча. (1ч) Эстафеты с	3,4 нед 02.15  1-3 нед 03.15		Практическое выполнение: Игра в футбол по упрощенным правилам; Прием «Прокати быстрее мяч»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Футбольные мячи	Научиться правильно принимать, обрабатывать и выполнять передачу при отработке нормативов, в	Р. Использовать спортивную игру (футбол) для активного отдыха П. Применять, пройденные технические элементы для	Научиться описывать правила футбола

		ведением мяча.(1ч) Эстафеты с передачей мяча партнеру.(2ч) Игра в футбол.(1ч)						эстафетах, в двусторонней игре	самостоятельных занятий К. Применять правильный переход от приема и обработки мяча к его передаче ИКТ	
27-30		Баскетбол: Техника ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. (4ч)	1-4 нед 04.15		Практическое выполнение: Игра в баскетбол по упрощенным правилам; Прием «Мяч соседу»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Баскетбольные мячи	Р. Научиться правильной технике ведения мяча правой и левой рукой	Р. Использовать игру баскетбол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Правильно осуществлять переход от ведения к броску в кольцо ИКТ	Научиться описывать правила баскетбола
31-34		Волейбол: Техника подачи мяча через сетку. Передача мяча с собственным набрасыванием на месте. Игра в «Космонавты» (4ч)	1-4 нед 05.15		Практическое выполнение упражнений с мячом  Игра в «Космонавты»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Волейбольные мячи	Научиться технике подачи и передачи мяча	Р. Использовать игру пионербол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Применять правильный силовой режим при подаче и передаче мяча ИКТ	Научиться описывать правила пионербола

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СБУ – специальные беговые упражнения, СПУ – специальные прыжковые упражнения

### Тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Название раздела, кол-во часов	Название темы, кол-во часов	Даты		Виды деятельности учащихся	Форма контроля	Использование учебного оборудования	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		
			план	факт				предметные	метапредметные (УУД, ИКТ компетентности)	личностные
1	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	ТБ. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIXвв. (1 ч)	1 нед. 09.15		Активное слушание, практическое выполнение	Фронтальный опрос	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться правилам поведения на уроке, соблюдению дисциплины, Инструкций и формы одежды в соответствии с погодными условиями; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз	Р: применить правила подбора одежды для занятий. П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям
2		Измерение частоты сердечных сокращений. (1 ч)	2 нед 09.15		практическое выполнение, работа в парах/группах, игровая деятельность  Подвижная игра «Салки с ленточками», «Защита укрепления»	Фронтальный опрос Контроль выполнения упражнений на измерение показателей физ. развития	Эстафетные палочки Флажки Мячи	Научиться качественно передавать эстафетную палочку.	Р: использовать беговые упражнения для организации активного отдыха. П: моделировать свои тактические действия при пробегании дистанции. К: соблюдать правила легкоатлетических соревнований и безопасности	Описывать технику передачи эстафетной палочки.

3,4	Подвижные и спортивные игры (32ч)	Комплекс ОРУ на развитие координации движений с напряжением и расслаблением мышц. Подвижная игра на развитие координации и внимания (2 ч)	3,4 нед 09.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Веселые задачи"; "Запрещенное движение"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно координировать свои движения	Р. Использовать игры на координацию для активного отдыха П. Применять упражнения для развития внимания и координации К. Осуществлять взаимный контроль ИКТ	Описывать правила, разученных игр
5,6		Развитие физических качеств через подвижные игры (на материале легкой атлетики: - прыжки, бег; - метания и броски) (2 ч) СБиПУ	1,2 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Стрелки"; "Кто дальше бросит"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться правильно выбирать скоростной режим Рассчитывать дальность и точность броска при метании	Р. Правильно подобрать подвижную игру исходя из условий П. Моделировать свои действия При выполнении различных двигательных действий К. Соблюдать правила игры ИКТ	Описывать правила, разученных игр
7,8		Выполнение упражнений на быстроту и выносливость (2ч)	3,4 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Мяч среднему"; «Круговая охота»; «Капитаны», «Увертывайся от мяча».	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	Научиться выбирать скоростной режим	Р. Правильно подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры	Указывать сходства и отличия при выполнении упражнений на быстроту и выносливость

								ИКТ	
9	ТБ. Развитие скоростных качеств через подвижные игры (1ч)	2 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Увертывайся от мяча»	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи  Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	Научиться выполнять упражнения с максимальной скоростью	Р. Правильно подобрать свой скоростной режим для самостоятельных занятий П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правила игры	Описывать правила, разученных игр
10,11	Комплекс ОРУ и СБУ на развитие быстроты (2ч)	3,4 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Стрелки"; "Кто дальше бросит"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи	Научиться выполнять специальные беговые упражнения	Р. Правильно выбирать СБУ для развития быстроты П. Применение упражнений для самостоятельных занятий К. Соблюдать правильность выполнения СБУ,	Описывать специальные беговые упражнения
12,13	Упражнения на выносливость на материале лыжной подготовки (2ч)	1,2 нед 12.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Быстрые лыжник", "Замной".	Контроль выполнения двигательных упражнений	Мячи Лыжные палки	Научиться перемещаться на лыжах в спокойном темпе длительное время	Р. Перемещаться на лыжах в самостоятельном режиме длительный промежуток времени П. Моделировать свои тактические действия при прохождении дистанции К. Соблюдать правильный скоростной режим ИКТ	Описывать правила, разученных игр
14,15	Упражнения на	3,4		Практическое	Контроль	Лыжный комплект на	Научиться	Р. Применять	Научиться

		технику передвижения на лыжах (2ч)	нед 12.15		выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах	выполнения двигательных упражнений	каждого учащегося	ступающему и скользящему шагу	ступающий и скользящий шаг при самостоятельных занятиях П. Моделировать свои технические действия при применении скользящего и ступающего шага К. Применять правильный переход со скользящего на ступающий шаг ИКТ	описывать технику скользящего и ступающего шага
16-21		ТБ. Упражнения на выносливость на лыжах. (1ч) Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. (2ч) Торможение палками. (2ч)	3-5 нед 01.16  1,2 нед 02.15		Практическое выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах на дистанцию 1 км	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Лыжный комплект на каждого учащегося	Применять различные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	Р. Проходить различными лыжными ходами в самостоятельном режиме П. Моделировать свои технические действия при прохождении трассы К. Применять правильный переход с одного лыжного хода на другой ИКТ	Научиться описывать технику лыжных ходов
22-26		ТБ на уроках спортивных игр. Футбол: Техника приема, обработки и передачи мяча.(1ч) Эстафеты с	3,4 нед 02.15  1-3 нед 03.15		Практическое выполнение: Игра в футбол по упрощенным правилам; Прием «гонка мяча по кругу»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Футбольные мячи	Научиться правильно принимать, обрабатывать и выполнять передачу при отработке нормативов, в	Р. Использовать спортивную игру (футбол) для активного отдыха П. Применять, пройденные технические элементы для	Научиться описывать правила футбола

		ведением мяча.(1ч) Эстафеты с передачей мяча партнеру.(2ч) Игра в футбол.(1ч)						эстафетах, в двусторонней игре	самостоятельных занятий К. Применять правильный переход от приема и обработки мяча к его передаче ИКТ	
27-30		Баскетбол: Техника ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. (4ч)	1-4 нед 04.15		Практическое выполнение: Игра в баскетбол по упрощенным правилам; Прием «Передай мяч»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Баскетбольные мячи	Р. Научиться правильной технике ведения мяча правой и левой рукой	Р. Использовать игру баскетбол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Правильно осуществлять переход от ведения к броску в кольцо ИКТ	Научиться описывать правила баскетбола
31-34		Волейбол: Техника подачи мяча через сетку. Передача мяча с собственным набрасыванием на месте. Игра в «Увёртывайся от мяча» (4ч)	1-4 нед 05.15		Практическое выполнение упражнений с мячом  Игра в «Увёртывайся от мяча»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Волейбольные мячи	Научиться технике подачи и передачи мяча	Р. Использовать игру пионербол для активного отдыха П. Применять технические действия для самостоятельных занятий К. Применять правильный силовой режим при подаче и передаче мяча ИКТ	Научиться описывать правила пионербола

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СБУ – специальные беговые упражнения, СПУ – специальные прыжковые упражнения.

### Тематическое планирование 4 класс.

№ уро ка	Назв ание разде ла, кол- во часов	Название темы, кол-во часов	Даты		Виды деятельности учащихся	Форма контроля	Используйван ие учебного оборудования	Планируемы е результаты в соответствии с ФГОС		
			план	фа кт				предметные	метапредметные (УУД, ИКТ компетентности)	личностные
1	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	ТБ. Общее представление о физическом развитии и физической подготовке. (1 ч)	1 нед		Активное слушание, практическое выполнение	Фронталь ный опрос	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «физическая подготовка»; «режим дня»;</li> <li>- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li> <li>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и</li> </ul>	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>Р: применить правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П: давать оценку погодным условиям и подготовка спортивной формы к уроку.</p> <p>К: осуществлять взаимный контроль и оказывать взаимопомощь.</p> <p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p> <p>Р. -самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p> <p>-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p> <p>-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</p>	<p><b>У обучающегося будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям</li> <li>- способность к оценке своей учебной деятельности;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни</li> </ul> <p><b>Обучающийся получит возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установки на здоровый образ жизни и её реализации в реальном поведении и поступках;</li> <li>- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли</li> </ul>
09.15										

							<p>демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p> <p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><i>вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></p> <p><i>П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</i></p> <p><i>К. - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></p> <p><i>-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></p> <p><i>-аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</i></p>	«хорошего ученика»	
2,3		Развитие основных физических качеств: - быстроты, выносливости; - ловкости (2 ч)	2,3 нед 09.15		практическое выполнение, работа в парах/группах , игровая деятельность	Фронтальный опрос Контроль выполнения упражнений на измерение	Эстафетные палочки Флажки Мячи	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p>	<p><b>Обучающийся научится:</b></p> <p>Р. - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в</p>	<p><b>У обучающегося будут сформированы:</b></p> <p>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям</p>

					Подвижная игра «Передай мяч», «Третий лишний»	показател ей физ. развития		- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	соответствии с изученными правилами; П. - владеть рядом общих приёмов решения задач. К. - формулировать собственное мнение и позицию; -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; -строить понятные для партнёра высказывания;	- способность к оценке своей учебной деятельности; - установка на здоровый образ жизни
4	Способы физкультурной деятельности (Зч)	Спортивные игры в летнее время года (1 ч)	4 нед 09.15		Активное слушание, практическое выполнение  Подвижная игра «Белые медведи»	Контроль взаимодействия в игровой деятельности	Эстафетные палочки Флажки Конусы	<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для	К. - формулировать собственное мнение и позицию; -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; -строить понятные для партнёра высказывания;  <b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических	<b>Обучающийся получит возможность для формирования:</b> - установки на здоровый образ жизни и её реализации в реальном поведении и поступках; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»

								индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	
5,6	Физическое совершенствование	Комплекс ОРУ на развитие координации движений с напряжением и расслаблением мышц. Подвижная игра на развитие координации и внимания (2 ч)	1,2 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Веселые задачи"; "Запрещенное движение"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	<b>Обучающийся научится:</b> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из	<b>Обучающийся научится:</b> Р. - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; П. - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей; К. - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в	<b>У обучающегося будут сформированы:</b> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе и учебным занятиям - способность к оценке своей учебной деятельности; - установка на здоровый образ жизни <b>Обучающийся получит возможность для формирования:</b> - установки на здоровый образ жизни и её реализации в реальном поведении и поступках; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»
7,8		Развитие физических качеств через подвижные игры (на материале легкой атлетики: - прыжки, бег; - метания и броски) (2 ч)	3,4 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Пятнашки в парах (тройках);" "Подвижная цель"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из	наблюдения за динамикой показателей; К. - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в	
9		Выполнение упражнений на быстроту и выносливость (1ч)	5 нед 10.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Подвижная цель"; «Не давай мяча водящему»; «Круговая	Контроль выполнения двигательных упражнений	Флажки Конусы Мячи	упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из	наблюдения за динамикой показателей; К. - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в	

				охота», «Вышибалы»			подвижных игр разной функциональной направленности.	общении и взаимодействии;
10	ТБ. Развитие скоростных качеств через подвижные игры (1ч)	2 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: «Круговая охота», «Вышибалы»	Фронтальный опрос Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи  Инструкции по ТБ, журнал по ТБ	<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b> - <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> - <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> - <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> - <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>	- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; Чтение. Работа с текстом - сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя существенные признаки; -понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); -понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; -понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста; <b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>
11, 12	Комплекс ОРУ и СБУ на развитие быстроты (2ч)	3,4 нед 11.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Веселые задачи"; "Запрещенное движение"	Контроль выполнения двигательных упражнений	Конусы Мячи	Научиться ступающему и скользящему шагу	
13,1 4	Упражнения на выносливость на материале лыжной подготовки (2ч)	1,2 нед 12.15		практическое выполнение  Подвижные игры: "Куда укатиться за два шага", "Круговая лапта".	Контроль выполнения двигательных упражнений	Мячи Лыжные палки		
15,1 6	Упражнения на технику передвижения на лыжах (2ч)	3,4 нед 12.15		Практическое выполнение: эстафеты в передвижении на лыжах	Контроль выполнения двигательных упражнений	Лыжный комплект на каждого учащегося		
17-21	ТБ. Упражнения на	3-5 нед 01.16		Практическое выполнение:	Фронтальный опрос	Инструкции по ТБ,		

	выносливость на лыжах. (2ч) Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов. (2ч) Торможение палками. (1ч)	1,2 нед 02.15		эстафеты в передвижении на лыжах на дистанцию 1 км	Контроль выполнения двигательных упражнений	журнал по ТБ  Лыжный комплект на каждого учащегося		Р. -самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; -осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; -самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; К. - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; -учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; -аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной
22-26	ТБ на уроках спортивных игр. Футбол: Техника приема, обработки и передачи мяча.(2ч) Эстафеты с ведением мяча.(1ч) Эстафеты с передачей мяча партнеру.(1ч) Игра в футбол. (1ч)	3,4 нед 02.15  1-3 нед 03.15		Практическое выполнение: Игра в футбол по упрощенным правилам; Прием «гонка мяча по кругу»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Футбольные мячи		
27-30	Баскетбол: Техника ведения мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. (4ч)	1-4 нед 04.15		Практическое выполнение: Игра в баскетбол по упрощенным правилам; Прием «борьба за мяч»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Инструкции по ТБ, журнал по ТБ  Баскетбольные мячи		

31-34		Волейбол: Техника подачи мяча через сетку. Передача мяча с собственным набрасыванием на месте. Игра в «пионербол» (4ч)	1-4 нед 05.15		Практическое выполнение упражнений с мячом  Игра в «пионербол»	Контроль знаний проведения спортивных игр	Волейбольные мячи		<i>деятельности.</i>	
-------	--	---	------------------	--	--	---	-------------------	--	----------------------	--

ОРУ – общеразвивающие упражнения  
СБУ – специальные беговые упражнения

Начальная школа (1-4 классы)

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»		«Вышибалы» «Белые медведи» «Круговая охота» «Не давай мяча водящему»	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве, быстроты, выносливости, ловкости.	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»		«Передай мяч» «Третий лишний» “Куда укатиться за два шага” “Круговая лапта”	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»		"Пятнашки в парах (тройках)"  "Подвижная цель"  «Гонка мяча по кругу»  «Борьба за мяч»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в

			беге), удары по воротам в футболе	футболе
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции.	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попали в обруч»		«Гонка мячей по кругу» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Игры с ведением мяча»	
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах		«Борьба за мяч» «Веселые задачи» «Запрещенное движение» Баскетбол Волейбол Пионербол Варианты игры в футбол	
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности			
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами			

## Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

### Спортивное оборудование

Для уроков легкой атлетики:

1. Мячи теннисные – 15 шт.
2. Рулетки – 1 шт.
3. Секундомеры – 1 шт.
4. Конусы – 20 шт.

Для спортивных игр:

1. Мячи баскетбольные – 20 шт.
2. Мячи волейбольные – 20 шт.
3. Сетки волейбольные – 2 шт.
4. Мячи малые – 3 шт.
5. Щиты баскетбольные – 2 шт.
6. Комплект спортивной формы – 10 шт.
7. Насосы – 1 шт.

Для лыжной подготовки:

1. Лыжи с ботинками – 120 пар
2. Лыжные палки – 120 пар
3. Лыжные мази для различной температуры

Спортивные сооружения:

1. Беговая дорожка
2. Волейбольная площадка
3. Спортивный зал
4. Лыжная база на 120 человек