

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Сосновоборского района

МБОУ СОШ №3 р.п. Сосновоборск

РАССМОТРЕНО

на методическом
объединении

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам по УВР

Ильина О. Н.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Столярова О. В.
Приказ №160 -1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 245230)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

р.п. Сосновоборск 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено тематическими блоками, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий (познавательных, коммуникативных, регулятивных), которые возможно формировать с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Предметное обучение ФК в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких

методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместными желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

ЦЕЛЮшкольного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ЗАДАЧ:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
 2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.
 3. Овладение школой движения.
 4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
 5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
 6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
 7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.
 8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
 9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация, и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельности подходов, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;
2. Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;
3. Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физкультуры в каждом классе начальной школы отводится по 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 270 ч: в 1 классе — 66 ч (33 учебные недели), во 2—4 классах — по 68 ч (34 учебные недели в каждом классе).

Класс	Проверочные работы	Контрольные работы	Проекты	РС	РКМ
1 класс	-	2	-	6	-
2 класс	-	2	-	5	1
3 класс	-	2	-	8	-
4 класс	-	2	-	5	2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. **Режим дня и личная гигиена.**

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Лыжные гонки

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Организирующие 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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Лыжные гонки

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Поворот переступанием.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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 укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- **Знания о физической культуре**— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- **Гимнастика с элементами акробатики**— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с

места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- **Лыжная подготовка**— передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- **Подвижные и спортивные игры**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Кол-во часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Основы знаний о физической культуре	1 ч	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

					<p>оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой <p>Знать: правила ТБ.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).</p> <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Предметные:</p> <p>Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	32 ч	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы.	1ч 1ч	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)

		Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1ч	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные: Уметь строиться в шеренгу и колонну, Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Предметные: •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; •способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений,
		Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1ч	
		Бег с преодолением препятствий.	1ч	
		Бег по размеченным участкам дорожки.	1ч	
		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».		
		Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1ч	
		Режим дня и личная гигиена.	1ч	
		Режим дня и личная гигиена.	1ч	
		Эстафеты. Бег с ускорением.	1ч	
		Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1ч	
		Совершенствование навыков бега.	1ч	
		Эстафеты с мячами.	1ч	
		Прыжок в длину с места, с разбега.	1ч	
		Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
		Ведение и передача баскетбольного мяча	1ч	
		Подвижные игры с баскетбольным мячом.		
		Подвижная игра «Передал – садись».		
		Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1ч	
		Разучивание игр.		
		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.	1ч	
		Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
		Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1ч	
		Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	1ч	
		Строевые команды	1ч	
		Группировка, перекаты в группировке.	1ч	
		Кувырок вперед в упор присев.	1ч	
		Гимнастический мост из положения, лежа на	1ч	

		<p>спине. Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Передвижения по гимнастической стенке. Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке». Перелезание через гимнастического коня. Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Акробатические комбинации. ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.</p>	<p>1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч</p>	<p>подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; •способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мяча-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах.</p>
--	--	--	---	---

3	Подвижные игры	4 ч	<p>Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».</p> <p>Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; •владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих
---	----------------	-----	--	---	--

				<p>показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Уметь играть в подвижные игры.</p> <p>Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча.</p> <p>Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.</p> <p>Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча.</p> <p>Закреплять технику передачи и бросков мяча.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых
--	--	--	--	---

					<p>двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p>
--	--	--	--	--	---

4	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Разучивание скользящего шага.</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Отработка умений.</p> <p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.</p> <p>Попеременно двухшажный ход с палками.</p> <p>Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Подъем елочкой.</p> <p>Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий</p>
---	-------------------	------	---	---	--

				<p>физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
--	--	--	--	--

				<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Учиться технике высокого старта; Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия
--	--	--	--	--

					<p>и индивидуальных особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none">• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы		Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	20 ч	<p>Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»</p> <p>Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».</p> <p>Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p> <p>Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.</p> <p>Контроль двигательных качеств: метание на дальность</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».</p> <p>Ознакомление с основными способами</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

		<p>развития выносливости. Контроль пульса.</p> <p>Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.</p> <p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей</p> <p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»</p> <p>Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок»</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Разучивание эстафет с гимнастической палкой.</p> <p>Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»</p> <p>Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»</p> <p>Совершенствование ОРУ с обручем.</p> <p>Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>оздоровительной деятельности;</p> <p>•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Понимать и объяснять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила</p>
--	--	---	---	---

				<p>подвижной игры для развития координации.</p> <p>Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	--	--

2	Гимнастика с элементами акробатики.	12 ч	<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор</p> <p>Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.</p> <p>Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»</p> <p>Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.</p> <p>Развитие гибкости в упражнении «мост».</p> <p>Игра «Кот и мышь»</p> <p>Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»</p> <p>Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».</p> <p>Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»</p> <p>Повторение строевых упражнений.</p> <p>Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания.</p> <p>Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <p>Уметь строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой</p>
---	-------------------------------------	------	--	---	--

				<p>тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах.</p> <p>Знакомиться с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате.</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; •способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
--	--	--	--	--

				<p>•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мяча-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гиб-кость, у гимнастической стенки, с малы-ми мячами, на матах.</p>
--	--	--	--	--

3	Лыжная подготовка	12 ч	<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.</p> <p>Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»</p> <p>Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.</p> <p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.</p> <p>Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше прокатится на лыжах».</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.</p> <p>Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом</p> <p>Обучение поворотам приставными шагами.</p> <p>Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»</p> <p>Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; •умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; •рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; •поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и</p>
---	-------------------	------	---	---	---

				<p>подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением;</p> <p>Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
--	--	--	--	---

					спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
4	Элементы спортивных игр	24 ч	<p>ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»</p> <p>Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»</p> <p>Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»</p> <p>Обучение упражнениям с большим мячом у стены</p> <p>Стандартизированная работа</p> <p>Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».</p> <p>Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.</p> <p>Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.</p> <p>Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.</p> <p>Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

		<p>Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»</p> <p>Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»</p> <p>Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p>Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»</p> <p>Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.</p> <p>Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»</p> <p>Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</p> <p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.</p> <p>Развитие выносливости и быстроты в</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;</p> <p>Выполнять упражнения с большим мячом;</p> <p>Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом;</p> <p>Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами;</p> <p>Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху»;</p>
--	--	--	---	---

круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств

выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу».

Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играть в игру «Гонка мячей в колонне»

Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играть в игру «Вышибалы»

Повторять правила поведения на уроках с мячом; **выполнять** общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; **знакомиться** какие бывают игры с мячом через сетку; **разучивать** передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол»

Знакомиться с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать правила и играть в игру «Гонка мячей», «Слалом с мячом»

Знакомиться с игрой вратаря, выполнять пенальти в ворота; разучивать правила и играть в игру «Футбольный бильярд», **разучивать** и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с

				<p>продвижением вперед; разучивать правила и играть в мини футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; повторять правила и играют в игру «Ровным кругом»</p> <p>Выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат; повторять правила и играть в игру «Море волнуется»</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять правила и играть в игру «Вороны и воробьи»</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать
--	--	--	--	--

					технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Количество часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	24 ч	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд Стандартизированная работа Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки». Ознакомление с историей развития	1ч 1ч 1ч 1ч 1ч 1ч	Личностные: •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять

		<p>физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.</p> <p>Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»</p> <p>Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете</p> <p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»</p> <p>ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем.</p> <p>Игра «Охотник и зайцы».</p> <p>Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.</p> <p>Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.</p> <p>Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Игра «День и ночь»</p> <p>ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на</p>
--	--	---	---	---

			<p>Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»</p> <p>Разучивание упражнений на гимнастических скамейках</p> <p>Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»</p> <p>Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»</p> <p>Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.</p> <p>Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с
--	--	--	--	---	---

					<p>различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>•способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч	<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.</p> <p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки.</p> <p>Совершенствование кувырка вперед.</p> <p>Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»</p> <p>Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»</p> <p>Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»</p> <p>Повторение строевых упражнений.</p> <p>Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <p>•владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>•владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>•умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых</p>

			<p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p> <p>Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»</p> <p>Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>упражнений по физической культуре.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой</p>
--	--	--	---	-------------------------------	--

					<p>одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; •способность организовывать самостоятельные занятия по
--	--	--	--	--	---

					<p>формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p> <p>•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p>
3	Лыжная подготовка.	12 ч	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»</p> <p>Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; •умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •добросовестное выполнение

			<p>Обучение подъему способом «получелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»</p> <p>Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами.</p> <p>Прохождение дистанции 1.5 км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Разучивание од - одновременному двухшажному ходу.</p> <p>Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами.</p> <p>Игра «Затормози до цели»</p> <p>Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Игра «Охотники и олени»</p> <p>Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>•рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>•поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на</p>
--	--	--	--	---	---

					<p>склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить
--	--	--	--	--	---

					занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
4	Элементы спортивных игр.	22 ч	<p>Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.</p> <p>Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»</p> <p>Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»</p> <p>Стандартизированная работа.</p> <p>Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»</p> <p>ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»</p> <p>Совершенствование бросков мяча через</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и

			сетку разными способами. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч	<p>доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;</p> <p>Выполнять упражнения с большим мячом;</p> <p>Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и</p>
			Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку.	1ч	
			Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1ч	
			Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1ч	
			Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1ч	
			Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1ч	
			Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1ч	
			Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	1ч	
			Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1ч	
			Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1ч	
			Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1ч	
			Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1ч	
			Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	1ч	
			Развитие выносливости посредством бега, прыжков.	1ч	

			<p>Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность</p> <p>Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом;</p> <p>Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами;</p> <p>Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу».</p> <p>Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре;</p> <p>Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторять правила и играть в игры «Вышибалы», «Космонавты»</p>
--	--	--	---	-------------------------------	---

					<p>Повторять правила поведения на уроках с мячом; выполнять общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; знакомиться какие бывают игры с мячом через сетку; разучивать передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол»</p> <p>Знакомиться с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед;</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат;</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять правила и играть в игру «Вороны и воробьи»</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Название темы	Кол-во часов на изучение темы	Универсальные учебные действия (к разделу)
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	32ч	<p>Организационно-методические требования на уроках физической культуры.</p> <p>Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 30 м(скорость)</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.</p> <p>Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 1000м</p> <p>Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра</p>	<p>1 ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; •владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; •умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; •владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; •владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической

		<p>«Прыгающие воробушки».</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие внимания, ловкости</p> <p>Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.</p> <p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.</p> <p>Совершенствование прыжков через низкие барьеры.</p> <p>Обучение с разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть)</p> <p>Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).</p> <p>Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»</p> <p>Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>культурой.</p> <p>Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;</p> <p>Учиться технике высокого старта;</p> <p>Уметь пробегать на скорость дистанцию 30 м;</p> <p>Выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность;</p> <p>Учиться технике прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед;</p> <p>Бегать различные варианты эстафет;</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;</p>
--	--	--	---	---

		<p>инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, Координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»</p> <p>Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.</p> <p>Подвижная игра «Посадка картофеля»</p> <p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.</p> <p>Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.</p> <p>Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низкой гимнастической скамейке.</p> <p>Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.</p> <p>Игра «Попрыгунчики-воробушки»</p> <p>Совершенствование прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)</p> <p>Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Уметь правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; •способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; •способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	---	--

			<p>тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед Подвижная игра «Перемена мест». Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	
2	Лыжная подготовка.	14 ч	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч	Личностные: •умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

		<p>Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> <p>Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом</p> <p>Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»</p> <p>Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»</p> <p>Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью</p> <p>Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»</p> <p>Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м</p> <p>Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции</p> <p>Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»</p> <p>Совершенствование спуска на</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>2ч</p>	<ul style="list-style-type: none"> • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, Контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Учиться переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;</p>
--	--	--	---	--

			<p>лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м²</p> <p>Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время</p> <p>Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж</p>	<p>1ч</p> <p>2ч</p>	<p>торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; •способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; •способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
3	Элементы спортивных игр.	22 ч	<p>Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»</p> <p>Обучение ловле и передаче мяча в движении в «треугольнике».</p> <p>Совершенствование броска двумя руками от груди.</p> <p>Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.</p>	<p>1 ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; •способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; •владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической

		<p>Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.</p> <p>Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре.</p> <p>Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»</p> <p>Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему».</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Знакомиться с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;</p> <p>Выполнять упражнения с большим мячом;</p> <p>Повторять броски и ловлю мяча разными способами, правила и играют в игры «Вышибалы», «Охотник и утки», «Мяч соседу», «Собачка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Разучивать способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; ОРУ с мал. Мячом;</p> <p>Повторять ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивать способы выполнения бросков в стену, выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами;</p> <p>Повторять ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед,</p>
--	--	--	---	---

			<p>координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»</p> <p>Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.</p> <p>Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах</p> <p>Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами.</p> <p>Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.</p> <p>Игра «Выстрел в небо»</p> <p>Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол</p> <p>Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных</p> <p>Положений в парах. Игра «Подвижная цель»</p> <p>Контроль за развитием</p>	<p>1ч</p> <p>2ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p> <p>1ч</p>	<p>«змейкой»; технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски; разучивать правила и играть в игры «Бросок мяча в колонне», «Мяч по кругу».</p> <p>Повторять передачи мяча в парах на месте и выполнять на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре;</p> <p>Выполнять ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторять правила и играть в игры «Вышибалы», «Космонавты»</p> <p>Повторять правила поведения на уроках с мячом; выполнять общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; знакомиться какие бывают игры с мячом через сетку; разучивать передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играть в игры «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол»</p> <p>Знакомиться с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивать технику и выполнять ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполнять приседание за 1 мин на результат; разучивать и выполнять передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед;</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивать и выполнять эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p> <p>Выполнять бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполнять эстафету с преодолением полосы препятствий; выполнять бег до 5-ти мин; ОРУ; повторять технику метания малого мяча; выполнять метание мал. Мяча на дальность и выполнять метание на результат; выполнять ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; бег 1000м без учета времени на оценку; повторять</p>
--	--	--	--	---	--

			<p>двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м</p> <p>Повторение (Резервный урок)</p> <p>Подведение итогов учебного года. (Резервный урок)</p>	<p>2ч 1ч</p>	<p>правила и играть в игру «Вороны и воробьи»</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> •способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; •умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; •способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
--	--	--	---	------------------	---

**6. Календарно-тематическое поурочное планирование.
1 класс**

№	Название раздела	Тема урока	Региональное содержание (компонент), промежуточная аттестация	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1.	Основы знаний о физической культуре	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.			
2.	Гимнастика с элементами акробатики	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.			
3.		Сочетание различных видов ходьбы.			
4.		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО			
5.		Бег с преодолением препятствий.			
6.		Бег по размеченным участкам дорожки.			
7.		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО			
8.		Режим дня и личная гигиена.			
9.		Режим дня и личная гигиена.			
10.		Эстафеты. Бег с ускорением.			

11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.			
12.	Эстафеты с мячами.			
13.	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
14.	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
15.	Ведение и передача баскетбольного мяча.			
16.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».			
17.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.			
18.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
19.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»			
20.	Строевые команды			
21.	Группировка, перекаты в группировке.			
22.	Кувырок вперед в упор присев.			
23.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.			
24.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».			

25.		Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.			
26.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).			
27.		Передвижения по гимнастической стенке.			
28.		Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.			
29.		Перелезание через гимнастического коня.			
30.		Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.			
31.		Акробатические комбинации.			
32.		ОРУ с гимнастической палкой.			
33.		Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.			
34.	Подвижные игры	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору» ПА «Круговая тренировка»	ПА		
35.		Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»			
36.		Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей». РС «Подвижная игра "Лапта"»	РС		
37.		Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»			
38.	Лыжная подготовка	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.			
39.		Техника безопасности при занятиях на лыжах. РС «Лыжный инвентарь»	РС		

40.		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
41.		Разучивание скользящего шага.			
42.		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. РС «Повороты переступанием на лыжах с палками»	РС		
43.		Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».			
44.		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.			
45.		Передвижение скользящим шагом. Отработка умений. РС «Скользящий шаг на лыжах»	РС		
46.		Попеременно двухшажный ход.			
47.		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. РС «Игра "Кому на ком?"»	РС		
48.		Попеременно двушажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»			
49.		Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
50.		Подъем елочкой. РС "Охотники и утки"	РС		
51.	Легкая атлетика	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.			
52.		Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».			
53.		Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
54.		Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			

55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО			
56.	Прыжки в длину с разбега. (Закрепление)			
57.	Бег. Метание малого мяча на дальность. ПА Тестирование "Беговые упражнения"	ПА		
58.	Метание малого мяча на дальность. (Закрепление)			
59.	Игра «Финские санки».			
60.	Прыжок в высоту.			
61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
62.	Кроссовая подготовка.			
63.	Беговые упражнения.			
64.	Тестирование челночного бега 3×10м			
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.			

2 класс.

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Региональное содержание (компонент), промежуточная аттестация	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»			
2		Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».			
3		Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
4		Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
5		Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».			
6		Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».			
7		Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
8		Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.			
9.		Контроль двигательных качеств: метание на дальность Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
10.		Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».			
11.		Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.			

12.		Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.			
13.		ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей			
14.		Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»			
15.		Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
16		Разучивание эстафет с гимнастической палкой.			
17		Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»			
18		Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»			
19		Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
20		Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»			
21	Гимнастика с элементами акробатики.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор			
22		Развитие координационных способностей в упражнениях			

		гимнастики с элементами акробатики.			
23		Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»			
24		Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.			
25		Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»			
26		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
27		Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»			
28		Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».			
29		Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»			
30		Повторение строевых упражнений. ПА «Гимнастические упражнения» Тест	ПА		
31		Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»			
32		Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»			
33	Лыжная подготовка.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. РС «Повороты на месте переступанием вокруг пяток»	РС		

34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» РС «Повороты переступанием вокруг носков»	РС		
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. РС «Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг»	РС		
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. РС «Подъем "Лесенкой"»	РС		
38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится на лыжах».			
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.			
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом			
41	Обучение поворотам приставными шагами.			
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»			
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»			

45	Элементы спортивных игр	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.			
46		Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»			
47		Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»			
48		Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»			
49		Обучение упражнениям с большим мячом у стены			
50		Стандартизированная работа			
51		Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»			
52		Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».			
53		Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.			
54		Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.			
55		Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.			
56		Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. ПА Тестовый контроль качества знаний «Оранжевый мяч»	ПА		

57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»			
58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»			
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»			
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»			
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»			
62	Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.			
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»			
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.			
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.			
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.			
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств			

3 класс

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Региональное содержание (компонент), промежуточная аттестация	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд			
2		Стандартизированная работа РС "Повторение правил в игру "Лапта".	РС		
3		Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
4		Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
5		Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».			
6		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».			
7		Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.			
8		Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»			

9.	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете			
10.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
11.	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»			
12.	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».			
13.	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.			
14.	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
15.	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.			
16.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
17.	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»			
18.	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.			
19.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»			

20.		Разучивание упражнений на гимнастических скамейках			
21.		Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»			
22.		Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»			
23.		Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.			
24.		Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»			
25.	Гимнастика с элементами акробатики.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.			
26.		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.			
27.		Совершенствование кувырка вперед.			
28.		Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»			
29.		Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»			
30.		Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»			
31.		Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».			

		Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
32.		Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» ПА Тестовый контроль качества знаний «Гимнастика»	ПА		
33.		Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»			
34.		Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»			
35.	Лыжная подготовка.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.			
36.		Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» РС «Скользящий шаг»	РС		
37.		Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. РС «Попеременный двухшажный ход без палок»	РС		
38.		Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
39.		Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.			
40.		Обучение подъему способом	РС		

		«полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» РС «Подъем «лесенкой»»			
41.		Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
42.		Разучивание одновременному двухшажному ходу. РС «Попеременный двухшажный ход без палок»	РС		
43.		Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»			
44.		Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»			
45.		Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
46.		Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.			
47.	Элементы спортивных игр.	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.			
48.		Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»			
49.		Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»			
50.		Стандартизированная работа.			

51.		Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»			
52.		ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»			
53.		Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.			
54.		Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»			
55.		Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»			
56.		Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»			
57.		Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			
58.		Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»			
59.		Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»			
60.		Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»			
61.		Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»			

62.		Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»			
63.		Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»			
64.		Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. ПА Тестовый контроль качества знаний «Пионербол»	ПА		
65.		Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.			
66.		Развитие выносливости посредством бега, прыжков.			
67.		Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность			
68.		Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке			

4 класс.

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Региональное содержание (компонент), промежуточная аттестация	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.			
2		Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров			
3		Контроль двигательных качеств: бег на 30 м(скорость)			
4		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.			
5		Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.			
6		Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта			
7		Контроль двигательных качеств: бег на 1000м			
8		Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность			
9		Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.			
10		Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»			
11		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».			
12		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости			
13		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами			

14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.			
15	Обучение с разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть)			
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»			
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»			
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).			
19	Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»			
20	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»			
21	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»			
22	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор.			
23	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.			
24	Совершенствование прыжков со скакалкой. Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низкой гимнастической скамейке.			
25	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»			
26	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)			
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»			

28		Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»			
29		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»			
30		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед Подвижная игра «Перемена мест».			
31		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. ПА Практическая часть. Тест "Основы знаний по физической культуре"	ПА		
32		Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»			
33	Лыжная подготовка	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом			
34		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом			
35		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»			
36		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»			
37		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью			
38		Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»			
39		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м			

40		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции			
41		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»			
42-43		Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м			
44		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время			
45-46		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж			
47	Элементы спортивных игр.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»			
48		Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.			
49		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол			
50		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол			
51		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол			
52		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»			

53	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол			
54	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол			
55	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол			
56	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол			
57	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»			
58-59	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол			
60	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах ПА Итоговая тестовая работа "Что я знаю о спорте"	ПА		
61	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»			
62	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя			

	руками. Игра в пионербол			
63	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»			
64	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол			
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м			
66-67	Повторение (Резервный урок)			
68	Подведение итогов учебного года. (Резервный урок)			

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
РАБОЧЕГО ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**, Столярова Ольга Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

15.09.23 15:38 (MSK)

Сертификат 00EE4A0E6E80F8BA463656F8A5402DC36C