

*Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)
МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»*

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Нижнеудинск»

Рабочая программа

Физическая культура

предмет

1-4 класс

Составители программы: Жукова Е.Н , 1 К.К, Сафонова Т.А, 1 К.К.,
Зайкова Е.Ц, В.К.К Терещенко Л.И, 1 К.К. Бельская А.И.Сапунова Н.А,
Левковская Г.А, 1 К.К.учителя начальных классов

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ №12 г.Нижнеудинск». Рабочая программа составлена на основе Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане – обязательная часть

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов в год	99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<ul style="list-style-type: none">характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none">отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<ul style="list-style-type: none">вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток
Физическое совершенствование	

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (перекаты); Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перешагивание, лазание по гимнастической стенке); • выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, прыжки, метание малого мяча); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр «Ловишки», «Горелки», «Мышеловка», «Охотники и зайцы», «Точно в цель», «Собачки», «Игра в птиц», «Вышибалы» 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
---	---

2 класс

Знания о физической культуре	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.</i>
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах</i>

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание малого мяча, броски большого мяча); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах), «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: 	
---	--

3 класс

Знания о физической культуре	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, упоры, седы); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки в длину и в высоту, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр «Вышибалы», «Белые медведи», «Ловля 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • играть в пионербол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять подъём, передвижение и спуск на лыжах.

<p>обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки», Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Футбол», «Волейбол»</p>	
---	--

4 класс

Знания о физической культуре	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i> • <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> • <i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по

специальной таблицы); <ul style="list-style-type: none"> • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	физической подготовке; <ul style="list-style-type: none"> • плавать, в том числе спортивными способами; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
---	---

Формирование универсальных учебных действий

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1 класс	
Регулятивные	
<ul style="list-style-type: none"> -определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; -высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника. -работать по предложенному учителем плану; -отличать верно выполненное задание от неверного; -совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; -проговаривать последовательность действий на уроке; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>-организовывать свое рабочее место под руководством учителя;</i> <i>-осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном;</i> <i>-вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом).</i>
Познавательные	
<ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; -делать предварительный отбор 	<ul style="list-style-type: none"> <i>-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</i> <i>-перерабатывать полученную информацию:</i>

<p>источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);</p> <p>-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке</p>	<p><i>сравнивать и группировать предметы и их образы;</i></p> <p><i>-преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему</i></p>
Коммуникативные	
<p>-донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста);</p> <p>-слушать и понимать речь других;</p> <p>-выразительно читать и пересказывать текст</p>	<p><i>-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;</i></p> <p><i>-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</i></p>
2 класс	
Регулятивные	
<p>-определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;</p> <p>-учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем (для этого в учебнике специально предусмотрен ряд уроков);</p> <p>учиться планировать учебную деятельность на уроке</p>	<p><i>-высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике);</i></p> <p><i>-работа по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).</i></p>
Познавательные	
<p>-ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация для решения учебной задачи в один шаг;</p> <p>-делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задач;</p> <p>-добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях</p>	<p><i>-добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.);</i></p> <p><i>-перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.</i></p>
Коммуникативные	

<p>-донести свою позицию до других;</p> <p>-оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);</p> <p>-слушать и понимать речь других;</p> <p>-выразительно читать и пересказывать текст;</p>	<p><i>-вступать в беседу на уроке и в жизни;</i></p> <p><i>-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</i></p>
3 класс	
Регулятивные	
<p>-совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему;</p> <p>-работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;</p> <p>-в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;</p> <p>-выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре;</p> <p>-фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, аргументировать своё позитивное отношение к своим успехам; проявлять стремление к улучшению результата в ходе выполнения учебных задач;</p>	<p><i>-анализировать причины успеха/неуспеха, формулировать их в устной форме по собственному желанию;</i></p> <p><i>-осознавать смысл и назначение позитивных установок на успешную работу, пользоваться ими в случае неудачи на уроке, проговаривая во внутренней речи.</i></p> <p><i>-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></p> <p><i>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></p> <p><i>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></p>
Познавательные	
<p>-ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;</p> <p>-отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации</p>	<p><i>-преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план учебно-научного текста;</i></p> <p><i>-преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять информацию в</i></p>

<p>среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников;</p> <p>-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий;</p> <p>-перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;</p>	<p><i>виде текста, таблицы, схемы.</i></p>
Коммуникативные	
<p>-доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</p> <p>-доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;</p>	<p><i>-слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.</i></p> <p><i>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></p> <p><i>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></p>
4 класс	
Регулятивные	
<p>– принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p> <p>-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</p> <p>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>– различать способ и результат действия;</p> <p>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе</p>	<p><i>-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></p> <p><i>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></p> <p><i>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></p> <p><i>– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i></p> <p><i>– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i></p> <p><i>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></p>

<p>его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках</p>	
Познавательные	
<p>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</p> <p>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <p>– использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</p> <p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>– строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</p> <p>– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов,</p> <p>- выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</p> <p>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p>– проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;</p>	<p>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</p> <p>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</p> <p>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</p> <p>– осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;</p> <p>– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач. 	
Коммуникативные	
<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> – <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> – <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> – <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> – <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> – <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> – <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> – <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> – <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных</i>

<ul style="list-style-type: none"> – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач. 	<p><i>коммуникативных задач, планирования и регуляции своей</i></p>
---	---

Личностные результаты

<i>1 класс</i>	
У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и освоение социальной роли школьника; - положительное отношение к изучаемому предмету; - уважительное отношение к иному мнению; - внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям других людей; - понимать эмоции других людей, умение сочувствовать и сопереживать за другого человека; - невозможность разделить людей на хороших и плохих; - умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - использовать безопасные для органов зрения, нервной системы опорно - двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (зарядку); - доброжелательно относиться к одноклассникам, умение нравственно оценивать свои и чужие поступки; - ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»; - установка на безопасный здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения.</i> - <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i>
<i>2 класс</i>	

<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение и изучаемому предмету; - опыт внимательного отношения к собственным переживаниям, вызванным восприятием природы, произведения искусства, собственных поступков, действий других людей; - оценка своих эмоциональных реакций, поступков и действий других людей; - ориентация в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей; - умения оценивать свое отношение к учебе; - внимание к переживаниям других людей, чувство сопереживания; - понимание причин успеха в учебной деятельности и способность к ее оценке; - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией. - развитие этических чувств – стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу - умение оценивать свое отношение к учебе; - уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов; - бережное отношение к материальным и духовным ценностям; - ориентация в нравственном содержании собственных поступков и поступков других людей; - уважение к культуре разных народов; - формирование целостного социально - ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; - адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика»; - ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности; - учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; - способность к самооценке на основе критерия успешности учебной 	<ul style="list-style-type: none"> - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; - установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и

<p>деятельности, способность к оценке своей учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; - оценка и принятие следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д. - установка на здоровый образ жизни; - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения; - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности. 	<p><i>поступках.</i></p>
---	--------------------------

Содержание учебного предмета 1 класс

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

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.

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.

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

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

Организующие 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; 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). 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», «Пингины 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».

2 класс

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

3 класс

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 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. 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».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

4 класс

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале 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»

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

1 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6 ч.
2	Лёгкая атлетика	19ч
3	Гимнастика с основами акробатики	34 ч
4	Подвижные игры	29 ч
5	Лыжная подготовка	12ч.
Итого		100ч.

2 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4ч.
2	Легкая атлетика	28 ч.
3	Гимнастика с основа акробатики	31 ч.
4	Подвижные игры	27 ч.
5	Лыжная подготовка	12 ч.
Итого		102 ч.

3 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4 ч
2	Лёгкая атлетика	19 ч
3	Гимнастика с основами акробатики	29 ч
4	Подвижные игры	20 ч
5	Лыжная подготовка	30 ч

Итого	102ч.
-------	-------

4 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6 ч
2	Лёгкая атлетика	19 ч
3	Гимнастика с основами акробатики	28 ч
4	Подвижные игры	20 ч
5	Лыжная подготовка	29 ч
Итого		102ч.

Учебно – методическое обеспечение

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Перекладина гимнастическая
3. Канат для лазанья
4. Скамейка гимнастическая жёсткая
5. Комплект навесного оборудования
6. Скамья атлетическая наклонная
7. Коврик гимнастический
8. Маты гимнастические
9. Мяч набивной (1кг, 2кг)
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Обруч гимнастический
13. Планка для прыжков в высоту
14. Стойка для прыжков в высоту
15. Рулетка измерительная (10м,50м)

Календарно - тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м		
5	Возникновение физической культуры и спорта		
6	Тестирование метания мешочка на дальность		
7	Русская народная игра «Горелки»		
8	Олимпийские игры		
9	Что такое физическая культура		
10	Ритм и темп		
11	Подвижная игра «Мышеловка»		
12	Личная гигиена человека		
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30		
16	Тестирование прыжка в длину с места		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
18	Тестирование виса на время		
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения.		
20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения.		
21	Ловля и броски мяча в парах.		
22	Подвижная игра «Осада города»		
23	Индивидуальная работа с мячом		
24	Школа укрощения мяча		
25	Подвижная игр «Ночная охота»		
26	Глаза закрывай – упражнение начинай		
27	Подвижные игры		
28	Перекаты		
29	Разновидности перекатов		
30	Кувырок вперёд		
31	Кувырок вперед		
32	Стойка на лопатках. Мост		
33	Стойка на лопатках. Мост		
34	Стойка на голове		

35	Лазанье по гимнастической стенке		
36	Перелезание по гимнастической стенке		
37	Вис на перекладине		
38	Круговая тренировка		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку		
41	Круговая тренировка		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах		
43	Вис на гимнастических кольцах		
44	Упражнения на гимнастических кольцах		
45	Варианты вращения обруча		
46	Обруч: учимся им управлять		
47	Круговая тренировка		
48	Круговая тренировка		
49	Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок		
50	Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
51	Повороты на лыжах переступанием		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками		
53	Скользящий шаг на лыжах с палками		
54	Повороты на лыжах переступанием		
55	Подъем и спуск «полуелочкой» на лыжах		
56	Подъем и спуск «полуелочкой» на лыжах		
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
59	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке		
61	Лазанье по канату в три приема		
62	Подвижная игра «Белочка – защитница»		
63	Полоса препятствий		
64	Усложненная полоса препятствий		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
67	Прыжок в высоту спиной вперед		
68	Прыжки в высоту		
69	Броски и ловля мяча в парах		
70	Броски и ловля мяча в парах		
71	Ведение мяча		
72	Ведение мяча в движении		
73	Эстафеты с мячом		
74	Подвижные игры с мячом		
75	Подвижные игры с мячом		
76	Броски мяча через волейбольную сетку		
77	Точность бросков через волейбольную сетку		

78	Подвижная игра « Вышибалы через сетку»		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		
80	Броски набивного мяча способами «от груди»		
81	Броски набивного мяча «снизу»		
82	Подвижная игра «Точно в цель»		
83	Тестирование виса на время		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
85	Тестирование прыжка в длину с места		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
87	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30		
88	Техника метания на точность		
89	Тестирование метания малого мяча на точность		
90	Подвижные игры для зала		
91	Беговые упражнения		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
93	Тестирование челночного бега 3 x 10м		
94	Тестирование метания мешочка на дальность		
95	Командная подвижная игра «Хвостики»		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»		
97	Командная подвижная игра		
98	Подвижная игра с мячом		
99	Подвижные игры		

2 классе

№	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт		
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.		
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».		
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».		
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.		
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».		

9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.		
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»		
11	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками		
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»		
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.		
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.		
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».		
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»		
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.		
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.		
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.		
20	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»		
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.		
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».		
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»		
24	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»		
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.		
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.		
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».		
28	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.		
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.		
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.		
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.		
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.		
33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.		
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.		
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.		

36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.		
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.		
38	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.		
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.		
40	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»		
41	Кувырок вперед из упора присев.		
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.		
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.		
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.		
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).		
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».		
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору»		
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».		
49	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.		
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.		
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».		
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».		
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.		
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.		
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.		
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»		
57	Повороты переступанием вокруг носков.		
58	Подъем ступающим шагом.		
59	Повороты переступанием. п/и «По местам».		
60	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».		
61	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»		

62	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».		
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».		
64	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».		
65	Подъемы и спуски с небольших склонов		
66	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».		
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».		
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.		
69	Подъемы и спуски с небольших склонов		
70	Повороты переступанием		
71	Попеременный двухшажный ход с палками.		
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».		
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.		
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».		
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км		
76	Подъемы и спуски с небольших склонов При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты		
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»		
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.		
79	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».		
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».		
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».		
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».		
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.		
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».		
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».		
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».		
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».		
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).		
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в		

	среднем темпе. П/и «Мяч соседу».		
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа.		
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»		
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.		
93	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд		
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».		
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».		
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».		
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».		
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».		
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».		
101	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».		
102	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.		

Зкласс

№	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3 х 10м		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		
6	Тестирование метания мешочка на дальность		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		
8	Спортивная игра «Футбол»		
9	Прыжок в длину с разбега		
10	Прыжки в длину с разбега на результат		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		

13	Тестирование метания малого мяча на точность		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30		
16	Тестирование прыжка в длину с места		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
18	Тестирование виса на время		
19	Подвижная игра «Перестрелка		
20	Футбольные упражнения		
21	Футбольные упражнения в парах		
22	Футбольные упражнения в парах		
23	Подвижная игра «Осада города»		
24	Броски и ловля мяча в Парах		
25	Закаливание		
26	Ведение мяча		
27	Подвижные игры		
28	Кувырок вперед		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
30	Варианты выполнения кувырка вперед		
31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		
35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приема		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастических кольцах		
45	Круговая тренировка		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
47	Варианты вращения обруча		
48	Круговая тренировка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		

53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
60	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
61	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
62	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
63	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
64	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
65	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
66	Попеременный двухшаж- ный ход на лыжах		
67	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
68	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
69	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
70	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
71	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
72	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
73	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
74	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой		
75	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
76	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
78	Контрольный урок по лыжной подготовке		
79	Эстафеты с мячом		
80	Подвижные игры		
81	Эстафеты с мячом		
82	Полоса препятствий		
83	Усложненная полоса препятствий		
84	Прыжок в высоту с прямого разбега		
85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
86	Прыжок в высоту спиной вперед		
87	Прыжки на мячах- хопках		
88	Эстафеты с мячом		
89	Подвижные игры		
90	Броски мяча через волейбольную сетку		
91	Подвижная игра «Пионербол»		
92	Волейбол как вид спорта		

93	Волейбольные упражнения		
94	Контрольный урок по волейболу		
95	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»		
96	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
97	Тестирование виса на время		
98	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
99	Тестирование прыжка в длину с места		
100	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
101	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30		
102	Знакомство с баскетболом		

4 класс

№	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»		
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»		
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)		
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»		
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»		
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта		
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»		
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»		

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». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр		
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»		
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами		
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры		
15	Обучение 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). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»		
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»		
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»		
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания		
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики		
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне		
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»		
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий		
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. 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		
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»		
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»		
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»		
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»		
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»		
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»		
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол		
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол		
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол		
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная		

	игра «Попади в кольцо»		
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол		
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол		
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол		
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол		
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»		
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом		
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом		
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра Прокатись через ворота»		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»		
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью		
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»		
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м		
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции		
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра Прокатись через ворота»		
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м		
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время		
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж		
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными		

	способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»		
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол		
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол		
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол		
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером		
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером		
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол		
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5–6 метров от партнера; – прием и передача мяча после подачи партнером		
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером		
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола		
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах		
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола		
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола		
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе		
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»		
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»		
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80–100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»		
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»		
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну		

	высотой 80–100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»		
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»		
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»		
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»		
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»		
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»		
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»		
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации		
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики		
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»		
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м		
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»		
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»		
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в минифутбол.		

97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».Игра в минифутбол		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в минифутбол		
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м		
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»		
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору		