

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов в 1 классе: 2 часа в неделю, 68 часа в год;

Количество часов во 2 классе:2 часа в неделю, 68 часа в год;

Количество часов в 3 классе: 2 часа в неделю, 68 часа в год;

Количество часов в 4 классе: 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Количество часов за период обучения: 272 часа.

Срок реализации программы: 2022- 2023 г.

Учитель: Жидких Марина Васильевна. Квалификационная категория: -

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» для 1 - 4 классов под редакцией В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2014 г., с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

с. Дорогорское  
2022 г.

Пояснительная записка

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальные компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносит информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основные цели и задачи предмета:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение цели:

* формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
* развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* 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;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Срок реализации Рабочей программы: 2022-2023 учебный год.

Структура рабочей программы состоит из:

* пояснительной записки;
* учебно-тематического планирования;
* календарно-тематического планирования;
* планируемых предметных результатов освоения предмета;
* приложений.

Учебно - тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов в 1  классе | Кол-во часов/ зачето в во 2  классе | Кол-во часов/за четов в  3 классе | Кол-во часов/з ачётов в 4  классе | УУД |
| 1 | Легкая  атлетика  и  кроссовая  подготовк  а | 19 | 19/3 | 19/4 | 19/5 | Личностные   * мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;   -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Регулятивные  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);   * планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; * комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; * учитывать правило в планировании и контроле способа решения; * адекватно воспринимать оценку учителя;   -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные   * осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; * активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; * выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.   Коммуникативные   * уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;   -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |
| 2 | Подвижн ые игры с  элемента  ми  спортивн ых игр | 18 | 18/1 | 18/1 | 18/1 | Реулятивные:   * правильно распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой   и соревновательной деятельности;. |
| 3 | Гимнасти  ка с  элемента  ми  акробатик | 14 | 14/3 | 14/3 | 14/3 | Познавательные:  - осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и |  |  |  |  | связанных с выполнением упражнений. Регулятивные:   * выполнять задания и анализировать технику   выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений;   * организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,   технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 4 | Лыжная  подготовк  а | 15 | 17/3 | 17/1 | 17/1 | Личностные   * мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;   -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Регулятивные  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);   * учитывать правило в планировании и контроле способа решения; * адекватно воспринимать оценку учителя;   -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.  Познавательные   * осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; * выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.   Коммуникативные   * уметь слушать и вступать в диалог; * способен участвовать в речевом общении. |
| 5 | Промежут  очная  аттестаци  я | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Итого | | 68 | 68 | 68 | 68 |  |

Реализация национально-регионального компонента содержания образования:

на национально-региональный компонент отведено: 12 часов учебного времени в год на каждый класс. НРК реализуется через уроки лыжной подготовки, региональное тестирование, подвижных игр и теоретических сведений. Лыжная подготовка проводится на школьном и индивидуальном инвентаре.

**Календарно-тематическое планирование**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Дата  проведения | | Тема | Форма  урока | Основные виды деятельности обучающихся на уровне учебных действий | | |
| Плани  руемая | Фактическая |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | | |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. | Вводный | Научится: выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном  зале; выполнять простейший комплекс ОРУ | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических потребностей, ценностей и чувств  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в  достижении  поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  |  | Строевые упражнения. | Игровой | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Бегать по дистанции 30  м.  Знать: правила игры; |
| 3- 4 |  |  | Тестирование бега на  30 м с высокого старта. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики. | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу. Бегать по дистанции 30 м.  Знать: правила игры; |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Научится: прыжкам в длину с места;  подтягиваться в  положение вис на  перекладине.  Знать: правила игры. |
| 6 |  |  | Прыжки в длину с места. | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.  Знать: правила игры. |
| 7 |  |  | Прыжки в длину с места на результат. | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.  Знать: правила игры; |
| 8 |  |  | Техника метания мяча. | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры; |
| 9 |  |  | Техника челночного бега 3х10. | Комбинированный | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;  подтягиваться в  положение вис на  перекладине |
| 10 |  |  | Тестирование челночного бега 3х10. | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;  Знать: правила игры; |
| 11 |  |  | Прыжки через скакалку.  Прыжки через скакалку на результат | Игровой | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится:  прыгать через скакалку.  Знать: правила игры; |
| **Подвижные игры (7 часов)** | | | | | | | |
| 12 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. | Вводный | Знать:  правила поведения на уроке по подвижным играм.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ.  Знать: правила игры; | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием, величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной  ответственности за  свои поступки на  основе представлений  о нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные:  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 13 |  |  | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли. мяча на месте. Знать: правила игры; |
| 14 |  |  | Эстафеты. | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, выполнять ведение мяча на месте;  Знать: правила игры. |
| 15 |  |  | Подвижная игра «Мышеловка». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на  месте.  Знать: правила игры; |
| 16 |  |  | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Бросай - поймай». | Игровой | Научится: технике ведения мяча на месте.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры. |
| 17 |  |  | Техника ведения мяча в движении.  Подвижная игра «Затейники». | Игровой | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры. |
| 18 |  |  | Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Игровой | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры. |
| **Гимнастика (14 часов)** | | | | | | | |
| 19 |  |  | ТБ на уроке по гимнастике. | Вводный. | Знать:  правила поведения на уроке по гимнастике. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности,  дисциплинированност  и, трудолюбия и  упорства в достижении  поставленной цели | Познавательные: Осознание важности  освоения универсальных умений  связанных с выполнением  организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения  разучиваемых акробатических  комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что  можно делать и что опасно делать) при  выполнении акробатических,  гимнастических упражнений,  комбинаций.  Коммуникативные: Формирование  способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и  способности конструктивно действоват ь даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям |
| 20 |  |  | Группировка присев, сидя, лёжа. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научится: выполнять группировку присев, сидя,  лёжа.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку; |
| 21 |  |  | Техника выполнения  акробатических  упражнений. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа;  Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 22 |  |  | Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в  группировке. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения. Кувырок в группировке |
| 23 |  |  | Перекаты в гимнастике:  группировка, удержание туловища, ног, рук в разных  положениях. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ, перекаты. |
| 24 |  |  | Упражнения в равновесии.  Подтягивания. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии. |
| Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии,  подтягивания. |
| 25 |  |  | Техника лазания по наклонной скамье. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье. |
| 26 |  |  | Лазание по наклонной  скамье. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 27 |  |  | Лазанье по канату  произвольным  способом | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату. |
| 28 |  |  | Техника лазанья по канату. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 29 |  |  | Упражнение на гибкость: наклоны  вперёд, сидя на полу,  прокат на спине назад,  выполнение  полушпагата | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.  Научится: выполнять упражнения на гибкость |
| 30 |  |  | Группировка присев, сидя, лёжа.  Упражнение на гибкость. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость. |
| 31 |  |  | Лазание по гимнастической  стенке. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения.  Научится: технике лазания по гимнастической стенке. |
| 32 |  |  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. |  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения; упражнения на шведской стенке. |
| **Лыжная подготовка(15 часов)** | | | | | | | |
| 33 |  |  | Т.Б. на уроках на лыжной подготовке.  Передвижение на лыжах без палок. | Вводный | Знать:  правила поведения на уроке по лыжной подготовке. | Формирование навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной  ответственности за  свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование  способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при  выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 34 |  |  | Передвижение на лыжах без палок. | Комбинированный | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок). |
| 35 |  |  | Посадка лыжника | Комбинированный | Знать: технику посадки лыжника.  Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); |
| 36 |  |  | Ступающий шаг (без палок). | Комбинированный | Научится: технике ступающего шага (без палок).  Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). |
| 37 |  |  | Повороты  переступанием. | Комбинированный | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием. |
| 38 |  |  | Безопасное падение на  лыжах. | Комбинированный | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты  переступанием. |
| 39 |  |  | Скользящий шаг (без палок). | Комбинированный | Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок). |
| 40 |  |  | Спуск в низкой стойке. | Комбинированный | Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке. |
| 41 |  |  | Движения руками во время скольжения. | Комбинированный | Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при  скольжении. |
| 42 |  |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками). |
| Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). |
| 43 |  |  | Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками).  Научится: технике ступающего шага (с палками). |
| 44 |  |  | Ступающий и шаг (с палками). | Комбинированный | Уметь: применять технику посадки лыжника;  передвигаться ступающим шагом (с палками). |
| 45 |  |  | Посадка лыжника. Ступающий и скользящий шаг. | Комбинированный | Уметь: применять технику посадки лыжника;  передвигаться ступающим и скользящим шагом (с палками). |
| 46 |  |  | Подъём ступающим шагом. | Комбинированный | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 47 |  |  | Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. | Комбинированный | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| **Подвижные игры(11 часов)** | | | | | | | |
| 48 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. | Игровой | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с  выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование  способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и  анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 49 |  |  | Ведения мяча. | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча.  Знать: правила игры. |
| 50 |  |  | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Школа мяча». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.  Знать: правила игры. |
| 51 |  |  | Бросок и ловля руками  от груди. Игра «Попади в обруч». | Игровой | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 52-53 |  |  | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 54-55 |  |  | Ловля и передача мяча снизу на месте Эстафеты. | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять передачи мяча на месте снизу. Знать: правила игры. |
| 56 |  |  | Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение и остановку мяча. Знать: правила игры. |
| 57 |  |  | Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 58 |  |  | Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Игровой | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| **Лёгкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | |
| 59 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30м. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; бегать метров с высокого старта | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим  состоянием,  величиной  физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной  ответственности за  свои поступки на  основе  представлений о  нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности  и эмоционально нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и  упорства в  достижении  поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснениесвоего двигательного опыта.  Осознание важности освоения  универсальных умений связанных с  выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения  разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование  способов позитивного взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при  разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при  выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении  со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и  точностью выражать свои мысли в  соответствии с задачами урока, владение  специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации  мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять  задание в соответствии с целью и  анализировать технику выполнения  упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную  деятельность, распределять нагрузку и  отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений,  выделять и обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 60 |  |  | Прыжок в длину с  места. Подвижная игра  «Кто дальше бросит».  Метание мяча.  Подвижная игра «Попади в мяч». |  | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  Научиться: технике  прыжка в длину с места.  Знать: правила игры. |
| 61 |  |  | **Промежуточная аттестация за курс 1**  **класса** | Контрольный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.  Знать: правила игры. |
| 62 |  |  | Бег 30 м. Подвижная игра «Попади в обруч». | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30метров. Знать: правила игры. |
| 63 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. |
| 64 |  |  | Метание мяча. Подвижная игра «Мяч на полу». | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры. |
| 65 |  |  | Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 66 |  |  | Тестирование бега на  30 м. Подвижная игра  с элементами легкой  атлетики. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; бегать 30  метров. Знать: правила игры. |
| 67 |  |  | Метание мяча на результат. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. |
| 68 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Дата | | Тема, содержание урока | | Тип урока | | Цели и задачи урока |  | Планируемые результаты | |  |
|  | Пла  ни  руе  мая | Фак  ти  че  ская |  | |  | |  | Предметные | Личностные | | Метапредметные |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка(11 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.  Бег 30 м. Строевые  упражнения. | Вводный | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствован ие техники бега на 30 метров с высокого старта. | | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | Формирование  Навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок. Развитие  самостоятельности  и личной ответственности за  свои поступки на  основе представлений о нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств, доброжелательност  и и эмоционально нравственной отзывчивости,  понимания и сопереживания  чувствам других людей.  Формирование эстетических  потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление  Положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 2 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Комбини­  рованный | | Развитие  выносливости,  совершенствование техники  прыжков в длину  с места. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 3 |  |  | Техника метания  мяча на дальность. | Комбини­  рованный | | Обучение технике метание мяча на  дальность,  развитие  выносливости. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
|  |  |  | Бег до 4 мин. | Комбини­  рованный | | Развитие выносливости. | | Уметь выполнять комплекс ОРУ; пробегать дистанцию в течение 4 минут. |
| 4 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | Комбини­  рованный | | Развитие  выносливости,  совершенствовани  е техники  прыжков в длину с разбега. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. |
| 5 |  |  | Техника  челночного бега. Тестирование челночного бега  3х10. | Комбини­  рованный | | Учёт техники челночного бега с высокого старта. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег. |
| 6 |  |  | Комбини­  рованный | | Учет техники челночного бега 3х10. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 3х10. |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. | Комбини­  рованный | | Развитие  выносливости,  совершенствовани  е техники  прыжков в длину  с места. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места на результат. |
| 8 |  |  | Развитие  физических  качеств. | Комбини­  рованный | | Развитие скоростно­силовых качеств, учет бега на выносливость. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: выполнять силовые упражнения. |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. | Комбини­  рованный | | Развитие  выносливости,  учет техники прыжков в длину с разбега. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| Метание мяча на  дальность. | Комбини­  рованный | | Совершенствован ие техники  прыжков в длину | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;; выполнять метание мяча на дальность. |
| 10 |  |  | Метание мяча на результат. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбини­  рованный | | Учет метания мяча, развитие  выносливости. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 11 |  |  | Бег1500 м. | Комбини­  рованный | | Учет бега на  выносливость. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Уметь: Бегать на средние дистанции. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 11 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. | Вводный | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по  подвижным  играм.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование  Навыка систематического  наблюдения за  своим физическим  состоянием, величиной  физических агрузок.  Развитие  самостоятельности  и личной  ответственности за  свои поступки на  основе представлений о  нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательност  и и эмоционально­нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей. Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности,  дисциплинированн  ости, трудолюбия и  упорства в  достижении  поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способовпозитивного  взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения. | |
| 12 |  |  | Техника ловли и передачи мяча в  движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | | Совершенствование техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 13 |  |  | Ловля мяча  отскочившего от  пола. | Игровой | | Совершенствование техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 14 |  |  | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | | Совершенствование техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 15 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. |
| 16 |  |  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 17 |  |  | Забрасывание мяча в корзину. Метание малого мяча на результат. | Игровой | | Совершенствование техники  передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Учет техники  метания малого  мяча. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. |
| 18 |  |  | Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в игре. | | С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
|  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).** | | | | | | | | | | | |
| 19 |  |  | ТБ на уроке по гимнастике. | Вводный | | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по  гимнастике. | | Знать:  Правила поведения на уроке по гимнастике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематического  наблюдения за  своим физическим  состоянием,  величиной  физических  нагрузок.  Развитие этических  чувств, доброжелательноси и эмоциональнонрав твенной отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности,  дисциплинированн  ости, трудолюбия и  упорства в  достижении  поставленной цели. | Познавательные:  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники  выполнения разучиваемых  акробатических  комбинаций и упражнений.  Осмысление правил  безопасности (что можно  делать и что опасно делать)  при выполнении  акробатических,  гимнастических  упражнений, комбинаций.  Коммуникативные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в  соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха  /неуспеха учебной  деятельности и  способности конструктивно  действовать даже в  ситуациях неуспеха. Формирование умения  планировать,  контролировать и  оценивать учебные  действия в соответствии с  поставленной задачей и  условиями ее реализации;  определять наиболее  эффективные способы  достижения результата.  Овладение логическими  действиями сравнения,  анализа, синтеза,  обобщения, классификации  по родовым признакам,  установления аналогий и  причинно-следственных  связей, построения  рассуждений, отнесения к  известным понятиям. | |
| 20 |  |  | Ползание по гимнастической  скамье. | Комбинированный | | Развитие  ловкости. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамье; Ползать по гимнастической  скамье. |
| 21 |  |  | Упражнения на гимнастической  лестнице. | Комбинированный | | Обучение технике лазания по  гимнастической  лестнице. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице. |
| 22 |  |  | Лазанье по канату  произвольным  способом. | Комбинированный | | Развитие  ловкости. Совершенствование техники  лазания по канату  произвольным  способом. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом. |
| 23 |  |  | Ходьба по  гимнастической  скамейке. | Комбини­рованный | | Выполнить: Упражнения на гимнастической  скамье.  Упражнения в равновесии. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения в равновесии. |
| 24 |  |  | Подтягивание в  висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбини-рованный | | Развитие скоростно­силовых качеств.  Развитие силовых  качеств. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 25 |  |  | Прыжки через скакалку. | Комбинированный | | Совершенствование умения прыгать через скакалку. Совершенствование техники  лазания по канату  произвольным  способом. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 26 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | | Выполнять упражнения на акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| Комбини-рованный | |
| 27 |  |  | Упражнения на гимнастической лестнице. | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | | Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 28 |  |  | Медленный бег. Освоение висов и упоров. | Комбинированный | | Выполнять упражнения в равновесии, развитие выносливости. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |
| 29 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбинированный | | Совершенствование техники выполнения упражнения на гимнастической лестнице. Развитие сроростно-силовых качеств. | | Уметь выполнять комплекс ОРУ; технику лазания и перелезания на гимнастической лестнице. |
| 30 |  |  | Лазание по наклонной скамейке с опорой на руки | Комбинированный | | Упражнение на гимнастической лестнице. Обучение техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | | Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться техники лазанья по наклонной скамье с опорой на руки |
| 31 |  |  | Освоение навыков лазания и перелезания. | Комбинированный | | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание. |
| 32 |  |  | Координационные способности, сила и гибкость. | Комбинированный | | Совершенствование техники лазания по  наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным  способом. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; упражнения в равновесии. |
| Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | | Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнять: упражнение в равновесие. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. |
| **Лыжная подготовка (17 часов).** | | | | | | | | | | | |
| 33 |  |  | ТБ на уроке по лыжной  подготовке. | Комбинированный | | Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. | Формирование  навыка  систематического  наблюдения за  своим физическим состоянием величиной физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе  представлений о  нравственных  нормах.  Развитие этических чувств,  Доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и  упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой  и соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения. | |
| 34 |  |  | Повороты на месте.  Передвижение скользящим шагом (без палок). | Комбинированный | | Совершенствование техники поворотов на  месте.  Совершенствование техники передвижения  скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения  скользящим шагом (с палками) на короткие  дистанции на  время. | | Научиться: технике поворотов на месте.  Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. |
| 35 |  |  | Передвижение скользящим шагом  30 м. | Комбинированный | | Учет техники передвижения скользящим 30 метров, | | Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом. |
| 36 |  |  | Ступающий шаг. | Комбинированный | | Совершенствование техники  передвижения  ступающим  шагом. | | Уметь: двигаться ступающим шагом. |
| 37 |  |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | | Совершенствование техники подъема  Ступающим шагом.  Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 38 |  |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | | Совершенствование техники подъема скользящим шагом.  Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | | Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать правила эстафет. |
| 39 |  |  | Спуски в низкой стойке. Эстафеты | Комбинированный | | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты |
| 40 |  |  | Ступающий шаг. Эстафеты. | Комбинированный | | Совершенствован ие техники  передвижения  ступающим  шагом.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь:  Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты. |
| 41 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать | | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты. |
| 42 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | | Совершенствование техники попеременно  двушажного хода  (с палками).  Способствовать  развитию  физических  качеств. | | Уметь: передвигаться  Попеременным двушажным ходом с палками. |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | | Совершенствование техники попеременно  двушажного хода  (с палками). Обучение  технике  попеременно  двушажного хода  (с палками) | | Уметь:  Передвигаться ступающим  шагом.  Научиться: технике  попеременно двушажного  хода (с палками) |
| 44 |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км. | Комбини-рованный | | Совершенствован  ие техники  попеременно  двушажного хода  (с палками) на  дистанции 1 км.  Развитие  выносливости. | | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). |
| 45 |  |  | Попеременный двухшажный ход ( с палками). Эстафеты | Комбинированный | | Совершенствован  ие техники  попеременно  двушажного хода  (с палками).  Способствовать  развитию  физических  качеств в  эстафете. | | Уметь:  Передвигаться попеременным  двушажным ходом (с  палками). Знать: правила  эстафеты |
| 46 |  |  | Передвижение скользящим шагом 30 м. | Комбинированный | | Учет освоения  техники  передвижения скользящим шагом до 30 м. | | Уметь: передвигаться скользящим шагом. |
| 47 |  |  | Повороты на месте. Эстафеты. | Комбинированный | | Совершенствован  ие техники  поворотов на  месте.  Способствовать  развитию  физических  качеств в игре. | | Уметь: выполнять повороты  на месте. Знать: правила  эстафеты |
| 48 |  |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Комбинированный | | Развитие выносливости. | | Уметь: Передвигаться  попеременным двушажным  ходом (с палками) на  результат. |
| 49 |  |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | | Совершенствование техники  подъема  ступающим  шагом. Совершенствование техники  спусков в низкой  стойке. | | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом, спускаться с горы в низкой стойке. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 50 |  |  | Т.Б. на уроках по подвижным играм. Эстафеты. | Игровой | | Повторить технику безопасности на уроках по  подвижным  играм.  Способствовать  развитию  физических  качеств в  эстафете. | | Знать: технику безопасности  на уроках по подвижным  играм  Уметь: выполнять комплекс ОРУ. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за  своим физическим  состоянием,  величиной  физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности  и личной  ответственности за  свои поступки на  основе  представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности,  дисциплинированн  ости, трудолюбия и  упорства в  достижении  поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением упражнений.  Осмысление техники  выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и  группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки  при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования,  организации мест занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой  и соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту  движений, выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и  передвижениях человека | |
| 51 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать  развитию  физических  качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять ловлю мяча |
| 52 |  |  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать  развитию  физических  качеств в  эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять ловлю мяча. |
| 53 |  |  | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | | Совершенствование техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать  развитию  физических  качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять передачи и  ловли мяча. Знать: правила  игры. |
| 54 |  |  | Ловля мяча отскочившего от пола. | Игровой | | Совершенствование техники ловли  мяча.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять ловлю мяча. |
| 55 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | | Совершенствован  ие техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать  развитию  физических  качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять передачи и  ловли мяча. Знать: правила  игры |
| 56-57 |  |  | Передача и ловля мяча в движении в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | | Совершенствован  ие техники  передачи и ловли  мяча.  Способствовать  развитию  физических  качеств в  эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять передачи и  ловли мяча; выполнять  броски мяча в корзину.  Знать: правила игры |
| 58 |  |  | Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | | Совершенствован  ие техники  передачи и ловли  мяча.  Совершенствован  ие техники  бросков мяча в  корзину.  Способствовать  развитию  физических  качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять передачи и  ловли мяча; выполнять  броски мяча в корзину.  Знать: правила игры |
| 60 |  |  | Промежуточная аттестация за курс 2 класса. | Игровой | |  | |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов).** | | | | | | | | | | | |
| 61 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. | Комбинированный | | Повторение  техники  безопасности на  уроках по легкой  атлетике.  Знать: правила поведения на  уроке по легкой атлетике. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ. | Формирование  навыка  систематического  наблюдения за  своим физическим  состоянием,  величиной  физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности  и личной ответственности за  свои поступки на  основе  представлений о  нравственных  нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательност  и и эмоционально-нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных  качеств личности,  дисциплинированн  ости, трудолюбия и упорства в  достижении  поставленной цели | Познавательные:  Осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением упражнений.  Осмысление техники  выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные:  Умение объяснять ошибки  при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования,  организации мест занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой  и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения | |
| 62 |  |  | Высокий старт. Бег 30 м. | Комбинированный | | Учёт техники бега  с высокого старта  на 30 метров. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; бегать с высокого старта  30 метров. |
| 63 |  |  | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | | Развитие  выносливости,  совершенствование техники  прыжков в длину  с места. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять прыжков в  длину с места. |
| 64 |  |  | Техника метания мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбинированный | | Совершенствование техники  метание мяча на дальность,  развитие  выносливости. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять метание  мяча на дальность. |
| 65 |  |  | Метание мяча на дальность. | Комбинированный | | Развитие  выносливости,  совершенствование техники метания  мяча на  дальность. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять метание мяча  на дальность. |
| 66 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Комбинированный | | Развитие  выносливости,  совершенствовани  е техники  прыжков в длину  с разбега. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять прыжков в  длину с разбега |
| 67 |  |  | Бег до 4 мин. Бег 30 м. | Комбинированный | | Развитие  выносливости,  совершенствовани  е техники бега на  30 метров. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; бегать 30 метров. |
| 68 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность на результат. | Комбинированный | | Учет техники  прыжков в длину  с места,  совершенствовани  е техники метания  мяча на  дальность. | | Уметь: выполнять комплекс  ОРУ; выполнять прыжков в  длину с места; выполнять  метание мяча на дальность |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
|  | Плани  руемая | Факти  ческая |  |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (11 часов).** | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых  качеств. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах. Развитие этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные:  Осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых заданий и  упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении  со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную  деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения.  Умение видеть красоту  движений, выделять и  обосновывать  эстетические признаки в  движениях и  передвижениях человека |
| 2 |  |  | Медленный бег. Бег  30 м. Бег 60 м. Бег 1500 м. | Контроль | Учет техники бега на  30 метров. Обучение технике бега на 60, 1500 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30,60, 1500 метров. |
| 3 |  |  | Бег 60 м. Метание  мяча. | Комбинированный | Учет техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание  мяча на дальность. |
| 4 |  |  | Тестирование бега на 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров.  Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; |
| 5 |  |  | Тестирование поднимания и опускания туловища за 30 сек. | Комбинированный | Совершенствование  техники метания мяча.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять метание  мяча на дальность.  Выполнять  поднимание и  опускание туловища  за 30 секунд. |
| 6 |  |  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие  выносливости. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  Выполнять  скоростно-силовые  упражнения,  сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа. |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. | Контроль | Учет техники прыжков  в длину с места. Совершенствование  техники прыжков в  длину с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков  в длину с места; выполнять прыжок в  длину с разбега.  Выполнять  скоростно-силовые  упражнения. |
| 8 |  |  | Метание мяча на дальность | Контроль | Учет техники метания  мяча. Развитие  скоростно-силовых  качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять метание  мяча на дальность.  Выполнять  скоростно-силовые упражнения |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Учет техники прыжков  в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств,  выносливости | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжок в  длину с разбега.  Бегать на средние  Дистанции; выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 10 |  |  | Техника челночного бега 3\*10. Тестирование челночного бега 3\*10. | Контроль | Развитие скоростно-силовых качеств.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ, бег  на дистанцию 3х10.  Знать правила игры |
| **Подвижные игры с элементами спортивны игр (7 часов).** | | | | | | | | |
| 11 |  |  | Т,Б, на уроке по подвижным играм. | Вводный | Ознакомить с  техникой безопасности  на уроках по  подвижным играм. | Знать:  Правила поведения  на уроке по  подвижным играм | Формирование навыка систематического наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные:  Осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта. Осознание важности освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых заданий и  упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и  группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении  со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную  деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения. |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре | Уметь выполнять комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; Знать правила  игры. |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча.  Совершенствование  техники передачи и  ловли мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли  мяча. Знать правила  игры. |
| 15 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча.  Обучение технике  бросков мяча в кольцо  двумя руками снизу.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча;  Научиться: технике  бросков мяча в  кольцо двумя руками  снизу.  Знать правила игры. |
| 16 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование  техники бросков мяча  кольцо двумя руками  снизу. Обучение  технике бросков мяча  одной рукой от мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять бросков  мяча в кольцо двумя  руками снизу.  Научиться: техники  бросков мяча одной  рукой.  Знать правила игры |
| 17 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча  на месте правой и левой рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение на месте правой и левой рукой. Знать правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).** | | | | | | | | |
| 18 |  |  | Т.Б. на уроке по гимнастике | Вводный | Ознакомить с  техникой безопасности  на уроках по гимнастике. | Знать:  Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок. Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально нравственной отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других люде. Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств. Формирование и  проявление положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  организующих  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых  акробатических  комбинаций и  упражнений.  Осмысление правил  безопасности (что можно  делать и что опасно  делать) при выполнении  акробатических,  гимнастических  упражнений, комбинаций.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Регулятивные:  Формирование умения  выполнять задание в  соответствии с  поставленной целью.  Способы организации  рабочего места.  Формирование умения  понимать причины успеха  /неуспеха учебной  деятельности и  способности  конструктивно  действовать даже в  ситуациях неуспеха.  Формирование умения  планировать,  контролировать и оценивать учебные  действия в соответствии с  поставленной задачей и  условиями ее реализации;  определять наиболее  эффективные способы  достижения результата.  Овладение логическими  действиями сравнения,  анализа, синтеза,  обобщения,  классификации по  родовым признакам,  установления аналогий и  причинно-следственных  связей, построения  рассуждений, отнесения к  известным понятиям |
| 19 |  |  | Строевые упражнения. | Комбинированный | Выполнить: строевые  упражнения,  упражнения в висе. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять  упражнения в висе. |
| 20 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лёжа (д). | Комбинированный | Развитие силы при  подтягивании в висе  на перекладине (м);  подтягивании в висе  лежа (д). | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ.  Выполнять  Подтягивание. |
| 21 |  |  | Упражнения в висе стоя и лёжа. | Комбинированный | Совершенствование  техники выполнения  акробатических  упражнений.  Выполнить:  Упражнения в висе. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять  акробатические  упражнения;  выполнить  упражнения в висе. |
| 22 |  |  | Лазанье по наклонной скамье. | Комбинированный | Совершенствование  техники лазания по  наклонной скамье.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять лазание  по наклонной скамье;  прыгать через  скакалку. |
| 23 |  |  | Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование  техники лазания по  канату. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять  произвольное  лазание по канату.  Выполнить:  упражнения на  канате. |
| 24 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Совершенствование  техники выполнения  акробатических упражнений. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять акробатические упражнения. |
| 25 |  |  | Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять прыжки  через скакалку. |
| 26 |  |  | Поднимание и опускание туловища за 30 сек. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять силовые  упражнения. |
| 27 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование  техники выполнения  акробатических  упражнений.  Выполнить:  упражнения в  равновесии (на  бревне). | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять  акробатические  упражнения;  выполнять  упражнения на  равновесие. |
| 28 |  |  | Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование  техники лазания по  наклонной скамье.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять лазание  по наклонной скамье;  прыгать через  скакалку. |
| 29 |  |  | Лазанье по канату. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование  техники лазания по  канату. Выполнить:  Упражнения в  равновесии (на  бревне). | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять лазание  по канату;  Выполнить  упражнения в  равновесии. |
| 30 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на  гимнастической  стенке. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять  упражнения на  гимнастической  стенке. |
| 31 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лёжа (д). | Комбинированный | Развитие силовых качеств | Уметь выполнять комплекс ОРУ;  выполнять силовые  упражнения. |  |
| **Лыжная подготовка (17 часов).** | | | | | | | | |
| 32 |  |  | ТБ на уроке по  лыжной подготовке. | Вводный | Ознакомить с  техникой безопасности  на уроках по лыжной  подготовке. | Знать:  Правила поведения  на уроке по лыжной  подготовке.  Уметь: передвигаться  без палок | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах. Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные:  осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений. Умение управлять  эмоциями при общении  со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий. Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную  деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения. |
| 33 |  |  | Скользящий шаг (без палок) | Комбинированный | Совершенствование  техники передвижения  скользящим шагом  (без палок). | Уметь: передвигаться  скользящим шагом  (без палок). |
| 34-35 |  |  | Передвижение скользящим шагом. Повороты с переступанием. | Комбинированный | Совершенствование  техники передвижения  скользящим шагом (с  палками).  Совершенствование  техники поворотов  переступанием. | Уметь: передвигаться  скользящим шагом  (с палками);  выполнять повороты  переступанием. |
| 36 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике  чередования  ступающего и  скользящего шага.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Научиться: технике  чередования  ступающего и  скользящего шага.  Знать правила  эстафеты |
| 37 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование  техники чередования  ступающего и  скользящего шага.  Совершенствование  техники поворотов  переступанием.  . | Уметь: выполнять  чередование  ступающего и  скользящего шага.  Знать правила  эстафеты |
| 38 |  |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике  подъема скользящим  шагом.  Совершенствование  техники спусков в  высокой стойке. | Научиться: технике  подъема скользящим  шагом.  Уметь: выполнять  спуски в высокой  стойке |
| 39 |  |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствование  техники подъема  скользящим шагом.  Совершенствование  техники спусков в  низкой стойке. | Уметь: выполнять  подъем скользящим  шагом; выполнять  спуски в низкой  стойке. |
| 40 |  |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование  техники спусков в  низкой стойке.  Обучение технике  подъема «лесенкой». | Уметь: выполнять  спуски в низкой  стойке.  Научиться: технике  подъема «лесенкой». |
| 41 |  |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой» | Комбинированный | Совершенствование  техники спусков в  высокой стойке.  Совершенствование  техники подъема  «лесенкой». | Уметь: выполнять  спуски в высокой  стойке; выполнять  подъем «лесенкой». |
| 42 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике  попеременно  двушажного хода.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете.  Научиться: технике | попеременно  двушажного хода  (без палок). Знать  правили эстафеты. |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование  техники попеременно  двушажного хода. | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом. |
| 44 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двухшажного хода, развитие выносливости. | Научиться: технике  попеременно двушажного хода (с  палками). |
| 45 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование  техники чередования  ступающего и  скользящего шага.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  чередование  ступающего и  скользящего шага.  Знать правила эстафеты. |
| 46 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | овершенствование  техники попеременно  двушажного хода.  Развитие  выносливости. | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом. |
| 47 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование  техники чередования  ступающего и  скользящего шага.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  чередование  ступающего и  скользящего шага.  Знать правила  эстафеты. |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции 1500 м. | Контроль | Учет прохождения  дистанции 1500  метров. | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом. |
| 49 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике  попеременно  двушажного хода.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Научиться: технике  попеременно  двушажного хода  (без палок). Знать  правили эстафеты. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов).** | | | | | | | | |
| 50 |  |  | Т.Б. по подвижным играм. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику  безопасности на  уроках по подвижным  играм. Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Знать: технику  безопасности на  уроках по  подвижным играм.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других людей. Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные:  Осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники  выполнения  разучиваемых заданий и  упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и  группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении  со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений, давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности.  Умение планировать  собственную  деятельность,  распределять нагрузку и  отдых в процессе ее  выполнения.  Умение видеть красоту  движений, выделять и  обосновывать  эстетические признаки в  движениях и  передвижениях человека. |
| 51 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча. |
| 52 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение мяча. |
| 53 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча.  Совершенствование  техники передачи и  ловли мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли  мяча. Знать правила  игры |
| 54 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники ведения мяча.  Совершенствование  техники бросков мяча  в кольцо двумя руками  снизу. Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  броски мяча в кольцо  двумя руками снизу;  Знать правила игры. |
| 55 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование  техники бросков мяча  кольцо двумя руками  снизу.  Совершенствование  техники бросков мяча  одной рукой от мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять броски  мяча в кольцо двумя  руками снизу;  выполнять броски  мяча в кольцо одной  рукой. Знать правила  игры |
| 56- 57 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники бросков мяча  кольцо двумя руками  снизу. Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  на месте правой и  левой рукой в  движении шагом и  бегом. Знать правила  игры. |
| 58 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование  техники передачи и ловли мяча.  Совершенствование  техники ведения мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в игре. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли  мяча. Знать правила  игры. |
| 59 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование  техники бросков мяча  одной рукой от мяча.  Способствовать  развитию физических  качеств в эстафете.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ. | Выполнять броски  мяча в кольцо одной  рукой. Выполнять  ведение мяча правой  и левой рукой в  движении шагом и  бегом. Знать правила  игры. |
| 60 |  |  | Промежуточная аттестация за курс 3 класса. | Игровой |  |  |
| **Легкая атлетика кроссовая подготовка (8 часов).** | | | | | | | | |
| 61 |  |  | Т,Б, на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров. | Комбинированный | Повторение техники  безопасности на  уроках по легкой  атлетике.  Совершенствование  техники бега на 30  метров с высокого  старта. Развитие  скоростно-силовых  качеств. | Знать: правила  поведения на уроке  по легкой атлетике.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  бегать с высокого  старта 30 метров. | Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием, величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и  личной ответственности  за свои поступки на  основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических  чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания  чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства  в достижении  поставленной цели. | Познавательные:  Осмысление, объяснение  своего двигательного  опыта.  Осознание важности  освоения универсальных  умений связанных с  выполнением  упражнений.  Осмысление техники выполнения  разучиваемых заданий и  упражнений.  Коммуникативные:  Формирование способов  позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и  группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении  со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами  урока, владение  специальной  терминологией.  Регулятивные: Умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования,  организации мест  занятий.  Умение характеризовать,  выполнять задание в  соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения упражнений  на основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в  игровой и  соревновательной  деятельности. |
| 62 |  |  | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на  30 метров. Совершенствование  техники прыжков в  длину с места. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; бегать с высокого  старта 30 метров;  выполнять комплекс  ОРУ; выполнять  прыжков в длину с  места. |
| 63 |  |  | Бег 60 метров. | Комбинированный | Совершенствование  техники бега на 60  метров. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  бегать с высокого  старта 60 метров. |
| 64 |  |  | Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование  техники метения мяча. | Выполнять метание  мяча на дальность. |
| 65 |  |  | Поднимание и опускание туловища за 30 сек. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  поднимание и  опускание туловища  за 30 секунд. |
| 66 |  |  | Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500 метров. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие  выносливости.  . | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  бегать на средние  дистанции |
| 67 |  |  | Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники прыжков  в длину с места.  Совершенствование  техники метания мяча. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков  в длину с места;  выполнять метание  мяча на дальность |
| 68 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование  техники прыжков в  длину с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков  в длину с разбега. |

**Календарно – тематическое планирование по физкультуре 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема, содержание урока | Тип урока | Планируемые результаты | | |
|  | Плани  руемая | Факти  ческая |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. | Вводный | Знать:  Правила поведения на  уроке по легкой  атлетике | Формирование  навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных  умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику. выполнения упражнений, давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на  основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения |
| 2 |  |  | Медленный бег. Стартовый разгон. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  правильно выполнять  стартовый разгон |
| 3 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; бегать  30 метров с высокого  старта. |
| 4 |  |  | Стартовый разгон. Бег 60 м. | Контроль | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  правильно выполнять  стартовый разгон;  бегать 60 метров |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в  длину с места.  Знать правила эстафеты |
| 6 |  |  | Прыжок в длину (способом согнув ноги). | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в длину с места |
| 7 |  |  | Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять тройной прыжок с места. |
| 8 |  |  | Прыжок в длину (способом согнув ноги) на результат. | Контроль | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в длину с места. |
| 9 |  |  | Тройной прыжок с места на результат. | Контроль | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять тройной  прыжок с места |
| 10 |  |  | Бег 1500 м. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ |
| 11 |  |  | Броски мяча на дальность на результат. Бросок мяча на точность на результат. | Контроль | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность. |
| **Подвижные игры (7 часов).** | | | | | | | |
| 12 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | Вводный | Знать: Правила  поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. | Формирование навыка  Систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  Величиной физических  нагрузок. Развитие  самостоятельности и личной  ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей. Формирование  эстетических потребностей,  ценностей и чувств. Формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в  достижении поставленной  цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных  умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации мест  занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику  выполнения упражнений, давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на  основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и  обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвижениях человека. |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли мяча |
| 14 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли мяча |
| 15 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; Знать правила  игры |
| 16 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  бросков мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |
| 17 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | Знать правила игры.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли мяча |
| 18 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли мяча |
| **Гимнастика (14 часов).** | | | | | | | |
| 19 |  |  | ТБ на уроке по гимнастике | Вводный | Знать: технику  безопасности на уроках по гимнастике. Уметь:  выполнять комплекс ОРУ | Формирование  Навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок. Развитие  этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических  потребностей, ценностей и  чувств.  Формирование и роявление  Положительных качеств личности, дисциплинирован  ности, трудолюбия и  упорства в достижении  поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения  универсальных умений связанных с выполнением  организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно  делать и что опасно делать) при выполнении  акробатических, гимнастических упражнений,  комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять  задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха  /неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно действовать даже в ситуациях  неуспеха.  Формирование умения планировать,  контролировать и оценивать учебные действия в  соответствии с поставленной задачей и  условиями ее реализации; определять наиболее  эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения,  анализа, синтеза, обобщения, классификации по  родовым признакам, установления аналогий и  причинно-следственных связей, построения  рассуждений, отнесения к известным понятиям |
| 20 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять упражнения в равновесии |
| 21 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ. |
| 22 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить  акробатические  упражнения |
| 23 |  |  | Висы и упоры. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  Выполнить упражнения  в висе и упоре |
| 24 |  |  | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять лазание по  канату |
| 25 |  |  | Опорный прыжок. | Комбинированный | Научиться технике  выполнения опорного  прыжка. |
| 26 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить  акробатические  упражнения. |
| 27 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный  прыжок |
| 28 |  |  | Прыжки через скакалку. | Кобиниров  анный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить прыжки  через скакалку |
| 29 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить упражнения  в равновесии. |
| 30 |  |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить  акробатические  упражнения; Выполнить  опорный прыжок |
| 31 |  |  | Подтягивание(м), наклон туловища вперед (д). | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ,  выполнять  подтягивание туловища  (м). |  |
| 32 |  |  | Упражнения на брусьях.  Прыжки через скакалку на результат. | Комбинированный.  Контрольный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять упражнения  на брусьях.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки  через скакалку |
| **Лыжная подготовка (17 часов).** | | | | | | | |
| 33 |  |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. | Вводная | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной  подготовке.  Уметь: выполнять  Повороты с переступанием | Формирование  Навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок. Развитие  самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие  этических чувств, доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических  потребностей, ценностей и  чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в  достижении поставленной  цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных  умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации мест  занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику  выполнения упражнений, давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на  основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения |
| 34 |  |  | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Уметь: выполнять  подъем «лесенкой»;  выполнять спуски в  низкой стойке |
| 35 |  |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Научиться: технике  подъемов  «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 36 |  |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Уметь: выполнять  Подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке. |
| 37 |  |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Уметь: выполнять  «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 38 |  |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Научиться: технике  одновременно  одношажного хода;  технике торможения  «плугом» |
| 39 |  |  | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Научиться: технике  торможения упором.  Уметь: передвигаться в  одновременном  одношажном ходе |
| 40 |  |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. | Комбинированный | Уметь: передвигаться в  одновременном  одношажном ходе;  выполнять торможение  «плугом» и упором |
| 41 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом;  выполнять торможение  упором |
| 42 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом;  выполнять торможение  плугом |
| 43 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение упором и «плугом». | Комбинированный | Уметь: передвигаться попеременным  двушажным ходом;  выполнять торможение  упором и «плугом» |
| 44 |  |  | Повороты переступанием. Эстафеты. | Комбинированный | Знать правила эстафеты.  Уметь: выполнять  повороты  переступанием |
| 45 |  |  | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: передвигаться  одновременным  одношажным ходом; Знать правила эстафеты |
| 46 |  |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом |
| 47-48 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: передвигаться  попеременным  двушажным ходом.  Знать правила эстафеты |
| 49 |  |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Контрольный | Уметь: передвигаться  одновременным  одношажным ходом |
| **Подвижные игры (11 часов).** | | | | | | | |
| 50 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. | Вводный | Знать: технику  безопасности на уроках  по подвижным играм.  Уметь: выполнять  комплекс ОРУ | Формирование  навыка  систематического  наблюдения за  своим физическим  состоянием,  величиной  физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки  на основе  представлений о  нравственных  нормах.  Развитие  этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания  чувствам других  людей.  Формирование  эстетических  потребностей,  ценностей и  чувств | Познавательные: Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных  умений, связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со  сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации мест  занятий.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения. |
| 51 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча |
| 52 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и движении. Подвижна игра «Пасовка волейболистов» | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры |
| 53 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов» | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; Знать правила  игры. |
| 54 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять броски  мяча в кольцо двумя  руками снизу; Знать  правила игры |
| 55 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ.  Выполнять броски мяча  в кольцо одной рукой  от плеча. Знать правила  игры |
| 56-57 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движение шагом и бегом. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; Знать правила  игры |
| 58 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча. Знать правила  игры. |
| 59 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять ведение  мяча; выполнять  передачи и ловли мяча.  Знать правила игры |
| 60 |  |  | Промежуточная аттестация за курс 4 класса |  |
| **Легкая атлетика (8 часов).** | | | | | | | |
| 61 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. | Вводный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ. Знать:  правила поведения на  уроке по легкой  атлетике | Формирование  навыка систематического  наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной  ответственности  за свои поступки  на основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие  этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально-нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических  потребностей, ценностей и  чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении и поставленной цели | Познавательные: Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных  умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов  позитивного взаимодействия со сверстниками в  парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать  самостоятельную деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности  инвентаря и оборудования, организации мест  занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в  соответствии с целью и анализировать технику  выполнения упражнений, давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на  основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и соревновательной  деятельности. |
| 62-63 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 метров | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ. Уметь:  выполнять комплекс  ОРУ; бегать 30 метров  с высокого старта |
| 64 |  |  | Стартовый разгон. Бег 60 метров. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  правильно выполнять  стартовый разгон;  бегать 60 метров с  высокого старта |
| 65 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в длину с места |
| 66 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в длину с места;  выполнить тройной  прыжок с места |
| 67 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнить тройной  прыжок с места |
| 68 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ;  выполнять прыжков в длину с места; знать правила игры. |

Планируемые предметные результаты освоения предмета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел (содержание) | Учебные действия |
| 1 | Подвижные и спортивные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации. |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики.  (построения и перестроения,  общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические  упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 3 | Легкоатлетические  упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения, соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 4 | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения  с лыжным инвентарем,  основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |

**Предметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Приложения 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой  перекладине из  виса лежа, кол-во раз | 11 - 12 | 9 - 10 | 7 - 8 | 9 - 10 | 7 - 8 | 5 - 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 - 120 | 115 - 117 | 105 - 114 | 116 - 118 | 113 - 115 | 95 - 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в  коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола | Коснуться лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 - 6,0 | 6,7 - 6,3 | 7,2 - 7,0 | 6,3 - 6,1 | 6,9 - 6,5 | 7,2 - 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

1. класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во  раз | 14 - 16 | 8 - 13 | 5 - 7 | 13 - 15 | 8 - 12 | 5 - 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 - 150 | 128 - 142 | 119 - 127 | 136 - 146 | 118 - 135 | 108 - 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в  коленях | Коснуться  лбом  колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола | Коснуться лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 - 5,8 | 6,7 - 6,1 | 7,0 - 6,8 | 6,2 - 6,0 | 6,7 - 6,3 | 7,0 - 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

1. класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 - 160 | 131 - 149 | 120 - 130 | 143 - 152 | 126 - 142 | 115 - 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 - 5,6 | 6,3 - 5,9 | 6,6 - 6,4 | 6,3 - 6,0 | 6,5 - 5,9 | 6,8 - 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

1. класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |