

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 1классе | Кол-во часов/ зачето в во 2классе | Кол-во часов/за четов в3 классе | Кол-во часов/з ачётов в 4классе | УУД |
| 1 | Легкаяатлетикаикроссоваяподготовка | 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 сэлементамиспортивн 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 | Гимнастика сэлементамиакробатик | 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 | Лыжнаяподготовка | 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 | Промежуточнаяаттестация | 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 | Датапроведения | Тема | Формаурока | Основные виды деятельности обучающихся на уровне учебных действий |
| Планируемая | Фактическая |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. | Вводный | Научится: выполнять действияпо образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивномзале; выполнять простейший комплекс ОРУ | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах.Развитие этических чувств,доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формированиеэстетических потребностей, ценностей и чувствФормирование и проявлениеположительных качеств личности,дисциплинированности,трудолюбия и упорства вдостижениипоставленной 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 разучиванииупражнений.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 30м.Знать: правила игры; |
| 3- 4 |  |  | Тестирование бега на30 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 вположение вис наперекладине.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 вположение вис наперекладине |
| 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 навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическимсостоянием, величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличнойответственности засвои поступки наоснове представленийо нравственныхнормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательногоопыта.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 наместе.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 навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическимсостоянием,величиной физическихнагрузок. Развитие этических чувств,доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости,понимания исопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности,дисциплинированности, трудолюбия иупорства в достижениипоставленной цели | Познавательные: Осознание важностиосвоения универсальных уменийсвязанных с выполнениеморганизующих упражнений.Осмысление техники выполненияразучиваемых акробатическихкомбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (чтоможно делать и что опасно делать) привыполнении акробатических,гимнастических упражнений,комбинаций.Коммуникативные: Формированиеспособов 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 испособности 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 выполненияакробатическихупражнений. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа;Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 22 |  |  | Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку вгруппировке. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения. Кувырок в группировке |
| 23 |  |  | Перекаты в гимнастике:группировка, удержание туловища, ног, рук в разныхположениях. | 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 наклоннойскамье. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 27 |  |  | Лазанье по канатупроизвольнымспособом | 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: наклонывперёд, сидя на полу,прокат на спине назад,выполнениеполушпагата | 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 гимнастическойстенке. | 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 систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитиесамостоятельности иличнойответственности засвои поступки на основе представленийо 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 двигательногоопыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формированиеспособов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки привыполнении 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 |  |  | Поворотыпереступанием. | Комбинированный | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием. |
| 38 |  |  | Безопасное падение налыжах. | Комбинированный | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять поворотыпереступанием. |
| 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 прискольжении. |
| 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 систематическогонаблюдения 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 двигательногоопыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных свыполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формированиеспособов 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 ианализировать 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 рукамиот груди. Игра «Попади в обруч». | Игровой | Уметь: выполнятькомплекс 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: выполнятькомплекс ОРУ; бегать метров с высокого старта | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическимсостоянием,величинойфизических нагрузок.Развитиесамостоятельности иличнойответственности засвои поступки наосновепредставлений онравственныхнормах.Развитие этическихчувств,доброжелательностии эмоционально нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качеств личности,дисциплинированности, трудолюбия иупорства вдостижениипоставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснениесвоего двигательного опыта.Осознание важности освоенияуниверсальных умений связанных свыполнением упражнений.Осмысление техники выполненияразучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формированиеспособов позитивного взаимодействия сосверстниками в парах и группах приразучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки привыполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общениисо сверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность,рассудительность.Умение с достаточной полнотой иточностью выражать свои мысли всоответствии с задачами урока, владениеспециальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организациимест занятий.Умение характеризовать, выполнятьзадание в соответствии с целью ианализировать технику выполненияупражнений, 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 собственнуюдеятельность, распределять нагрузку иотдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений,выделять и обосновывать эстетическиепризнаки в движениях и передвижениях человека. |
| 60 |  |  | Прыжок в длину сместа. Подвижная игра«Кто дальше бросит».Метание мяча.Подвижная игра «Попади в мяч». |  | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;Научиться: техникепрыжка 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 на30 м. Подвижная играс элементами легкойатлетики. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ; бегать 30метров. 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 |  |
|  | Планируемая  | Фактическая |  |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка(11 часов)** |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике.Бег 30 м. Строевыеупражнения.  | 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. | ФормированиеНавыка систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок. Развитиесамостоятельностии личной ответственности засвои поступки наоснове представлений о нравственныхнормах.Развитие этическихчувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости,понимания и сопереживаниячувствам других людей.Формирование эстетическихпотребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявлениеПоложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательногоопыта.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 всоответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью ианализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.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 еевыполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Комбини­рованный | Развитиевыносливости,совершенствование техникипрыжков в длинус места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 3 |  |  | Техника метаниямяча на дальность.  | Комбини­рованный | Обучение технике метание мяча надальность,развитиевыносливости.  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
|  |  |  | Бег до 4 мин. | Комбини­рованный | Развитие выносливости. | Уметь выполнять комплекс ОРУ; пробегать дистанцию в течение 4 минут. |
| 4 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | Комбини­рованный | Развитиевыносливости,совершенствование техникипрыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. |
| 5 |  |  | Техникачелночного бега. Тестирование челночного бега3х10. | Комбини­рованный | Учёт техники челночного бега с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег. |
| 6 |  |  | Комбини­рованный | Учет техники челночного бега 3х10. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 3х10. |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. | Комбини­рованный | Развитиевыносливости,совершенствование техникипрыжков в длинус места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места на результат. |
| 8 |  |  | Развитиефизическихкачеств. | Комбини­рованный | Развитие скоростно­силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: выполнять силовые упражнения. |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. | Комбини­рованный | Развитиевыносливости,учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| Метание мяча надальность. | Комбини­рованный | Совершенствован ие техникипрыжков в длину | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;; выполнять метание мяча на дальность. |
| 10 |  |  | Метание мяча на результат. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбини­рованный | Учет метания мяча, развитиевыносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 11 |  |  | Бег1500 м. | Комбини­рованный | Учет бега навыносливость. | 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 поподвижнымиграм.Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | ФормированиеНавыка систематическогонаблюдения засвоим физическимсостоянием, величинойфизических агрузок.Развитиесамостоятельностии личнойответственности засвои поступки наоснове представлений онравственныхнормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности и эмоционально­нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам других людей. Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности,дисциплинированности, трудолюбия иупорства вдостижениипоставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательногоопыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивноговзаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.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 всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.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 еевыполнения. |
| 12 |  |  | Техника ловли и передачи мяча вдвижении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 13 |  |  | Ловля мячаотскочившего отпола. | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.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 техникипередачи и ловлимяча.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 ловлимяча.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 ловлимяча.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 техникипередачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Учет техникиметания малогомяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. |
| 18 |  |  | Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники ловлимяча.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 погимнастике. | Знать:Правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематическогонаблюдения засвоим физическимсостоянием,величинойфизическихнагрузок.Развитие этическихчувств, доброжелательноси и эмоциональнонрав твенной отзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности,дисциплинированности, трудолюбия иупорства вдостижениипоставленной цели. | Познавательные:Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнением организующих упражнений.Осмысление техникивыполнения разучиваемыхакробатическихкомбинаций и упражнений.Осмысление правилбезопасности (что можноделать и что опасно делать)при выполненииакробатических,гимнастическихупражнений, 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 всоответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебнойдеятельности испособности конструктивнодействовать даже вситуациях неуспеха. Формирование уменияпланировать,контролировать иоценивать учебныедействия в соответствии споставленной задачей иусловиями ее реализации;определять наиболееэффективные способыдостижения результата.Овладение логическимидействиями сравнения,анализа, синтеза,обобщения, классификациипо родовым признакам,установления аналогий ипричинно-следственныхсвязей, построениярассуждений, отнесения кизвестным понятиям. |
| 20 |  |  | Ползание по гимнастическойскамье. | Комбинированный | Развитиеловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамье; Ползать по гимнастическойскамье. |
| 21 |  |  | Упражнения на гимнастическойлестнице. | Комбинированный | Обучение технике лазания погимнастическойлестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице. |
| 22 |  |  | Лазанье по канатупроизвольнымспособом. | Комбинированный | Развитиеловкости. Совершенствование техникилазания по канатупроизвольнымспособом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом. |
| 23 |  |  | Ходьба погимнастическойскамейке. | Комбини­рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастическойскамье.Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения в равновесии. |
| 24 |  |  | Подтягивание ввисе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбини-рованный | Развитие скоростно­силовых качеств.Развитие силовыхкачеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 25 |  |  | Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование умения прыгать через скакалку. Совершенствование техникилазания по канатупроизвольнымспособом. | 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 понаклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольнымспособом. | 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 лыжнойподготовке. | Комбинированный | Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. | Формированиенавыкасистематическогонаблюдения засвоим физическим состоянием величиной физических нагрузок.Развитиесамостоятельности и личнойответственности за свои поступки на основепредставлений онравственныхнормах.Развитие этических чувств,Доброжелательности и эмоционально­нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности, дисциплинированности, трудолюбия иупорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своегодвигательного 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 разучиванииУпражнений.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 техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их в игровойи соревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственную деятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения. |
| 34 |  |  | Повороты на месте.Передвижение скользящим шагом (без палок). | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов наместе.Совершенствование техники передвиженияскользящим шагом (без палок). Обучение техники передвиженияскользящим шагом (с палками) на короткиедистанции навремя. | 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 шагом30 м. | Комбинированный | Учет техники передвижения скользящим 30 метров, | Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом. |
| 36 |  |  | Ступающий шаг. | Комбинированный | Совершенствование техникипередвиженияступающимшагом. | Уметь: двигаться ступающим шагом. |
| 37 |  |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемаСтупающим 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 техникипередвиженияступающимшагом.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 попеременнодвушажного хода(с палками).Способствоватьразвитиюфизическихкачеств. | Уметь: передвигатьсяПопеременным двушажным ходом с палками. |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременнодвушажного хода(с палками). Обучениетехникепопеременнодвушажного хода(с палками) | Уметь:Передвигаться ступающимшагом.Научиться: техникепопеременно двушажногохода (с палками) |
| 44  |  |  | Передвижение на лыжах до 1 км. | Комбини-рованный | Совершенствование техникипопеременнодвушажного хода(с палками) надистанции 1 км.Развитиевыносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). |
| 45 |  |  | Попеременный двухшажный ход ( с палками). Эстафеты | Комбинированный | Совершенствование техникипопеременнодвушажного хода(с палками).Способствоватьразвитиюфизическихкачеств вэстафете. | Уметь:Передвигаться попеременнымдвушажным ходом (спалками). Знать: правилаэстафеты |
| 46 |  |  | Передвижение скользящим шагом 30 м. | Комбинированный | Учет освоениятехникипередвижения скользящим шагом до 30 м. | Уметь: передвигаться скользящим шагом. |
| 47 |  |  | Повороты на месте. Эстафеты. | Комбинированный  | Совершенствование техникиповоротов наместе.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств в игре. | Уметь: выполнять поворотына месте. Знать: правилаэстафеты |
| 48 |  |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: Передвигатьсяпопеременным двушажнымходом (с палками) нарезультат. |
| 49 |  |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техникиподъемаступающимшагом. Совершенствование техникиспусков в низкойстойке. | 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 поподвижнымиграм.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств вэстафете. | Знать: технику безопасностина уроках по подвижнымиграм Уметь: выполнять комплекс ОРУ. | Формирование навыкасистематическогонаблюдения засвоим физическимсостоянием,величинойфизическихнагрузок.Развитиесамостоятельностии личнойответственности засвои поступки наосновепредставлений онравственных нормах.Развитие этическихчувств, доброжелательности и эмоционально нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности,дисциплинированности, трудолюбия иупорства вдостижениипоставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнением упражнений.Осмысление техникивыполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах игруппах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибкипри выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общении сосверстниками и взрослыми,сохранять хладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальной терминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований еебезопасности, сохранностиинвентаря и оборудования,организации мест занятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их в игровойи соревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственную деятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красотудвижений, выделять иобосновывать эстетическиепризнаки в движениях ипередвижениях человека |
| 51 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Игровой | Совершенствование техники ловлимяча.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств в игре. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять ловлю мяча |
| 52 |  |  | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Игровой | Совершенствование техники ловлимяча.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств вэстафете. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять ловлю мяча. |
| 53 |  |  | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств в игре. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять передачи иловли мяча. Знать: правилаигры. |
| 54 |  |  | Ловля мяча отскочившего от пола. | Игровой | Совершенствование техники ловлимяча.Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять ловлю мяча. |
| 55 |  |  | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств в игре. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять передачи иловли мяча. Знать: правилаигры |
| 56-57 |  |  | Передача и ловля мяча в движении в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств вэстафете. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять передачи иловли мяча; выполнятьброски мяча в корзину.Знать: правила игры |
| 58 |  |  | Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техникипередачи и ловлимяча.Совершенствование техникибросков мяча вкорзину.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств в игре. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять передачи иловли мяча; выполнятьброски 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 | Повторениетехникибезопасности науроках по легкойатлетике.Знать: правила поведения науроке по легкой атлетике. | Уметь: выполнять комплексОРУ. | Формированиенавыкасистематическогонаблюдения засвоим физическимсостоянием,величинойфизическихнагрузок.Развитиесамостоятельностии личной ответственности засвои поступки наосновепредставлений онравственныхнормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительныхкачеств личности,дисциплинированности, трудолюбия и упорства вдостижениипоставленной цели | Познавательные:Осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнением упражнений.Осмысление техникивыполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные:Умение объяснять ошибкипри выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общении сосверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований еебезопасности, сохранностиинвентаря и оборудования,организации мест занятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их в игровойи соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственную деятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения |
| 62 |  |  | Высокий старт. Бег 30 м. | Комбинированный | Учёт техники бегас высокого стартана 30 метров. | Уметь: выполнять комплексОРУ; бегать с высокого старта30 метров. |
| 63 |  |  | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Развитиевыносливости,совершенствование техникипрыжков в длинус места. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять прыжков вдлину с места. |
| 64 |  |  | Техника метания мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбинированный | Совершенствование техникиметание мяча на дальность,развитиевыносливости. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять метаниемяча на дальность. |
| 65 |  |  | Метание мяча на дальность. | Комбинированный | Развитиевыносливости,совершенствование техники метаниямяча надальность. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять метание мячана дальность. |
| 66 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Комбинированный | Развитиевыносливости,совершенствование техникипрыжков в длинус разбега. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять прыжков вдлину с разбега |
| 67 |  |  | Бег до 4 мин. Бег 30 м. | Комбинированный | Развитиевыносливости,совершенствование техники бега на30 метров. | Уметь: выполнять комплексОРУ; бегать 30 метров. |
| 68 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность на результат. | Комбинированный | Учет техникипрыжков в длинус места,совершенствование техники метаниямяча надальность. | Уметь: выполнять комплексОРУ; выполнять прыжков вдлину с места; выполнятьметание 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 |
|  | Планируемая | Фактическая |  |  |  | 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-силовыхкачеств. | Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности и личной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах. Развитие этических чувств,доброжелательности иэмоционально нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам других людей.Формирование эстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные:Осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнениемупражнений.Осмысление техникивыполненияразучиваемых заданий иупражнений.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общениисо сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований еебезопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организации местзанятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью и анализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственнуюдеятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения.Умение видеть красотудвижений, выделять иобосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвижениях человека |
| 2 |  |  | Медленный бег. Бег30 м. Бег 60 м. Бег 1500 м. | Контроль | Учет техники бега на30 метров. Обучение технике бега на 60, 1500 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30,60, 1500 метров. |
| 3 |  |  | Бег 60 м. Метаниемяча. | Комбинированный | Учет техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метаниемяча 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 | Совершенствованиетехники метания мяча.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять метаниемяча на дальность.Выполнятьподнимание иопускание туловищаза 30 секунд. |
| 6 |  |  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.Развитиевыносливости. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;Выполнятьскоростно-силовыеупражнения,сгибание иразгибание рук вупоре лежа. |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. | Контроль  | Учет техники прыжковв длину с места. Совершенствованиетехники прыжков вдлину с разбега.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжковв длину с места; выполнять прыжок вдлину с разбега.Выполнятьскоростно-силовыеупражнения. |
| 8 |  |  | Метание мяча на дальность | Контроль | Учет техники метаниямяча. Развитиескоростно-силовыхкачеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять метаниемяча на дальность.Выполнятьскоростно-силовые упражнения |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.  | Комбинированный | Учет техники прыжковв длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств,выносливости | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжок вдлину с разбега.Бегать на средниеДистанции; выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 10 |  |  | Техника челночного бега 3\*10. Тестирование челночного бега 3\*10.  | Контроль | Развитие скоростно-силовых качеств.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ, бегна дистанцию 3х10.Знать правила игры |
| **Подвижные игры с элементами спортивны игр (7 часов).**  |
| 11 |  |  | Т,Б, на уроке по подвижным играм. | Вводный | Ознакомить стехникой безопасностина уроках поподвижным играм. | Знать:Правила поведенияна уроке поподвижным играм | Формирование навыка систематического наблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживания чувствам других людей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные:Осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта. Осознание важности освоения универсальныхумений связанных свыполнениемупражнений.Осмысление техникивыполненияразучиваемых заданий иупражнений.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах игруппах при разучиванииУпражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общениисо сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований ее безопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организации местзанятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственнуюдеятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения. |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре | Уметь выполнять комплекс ОРУ;выполнять ведениемяча |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; Знать правилаигры. |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча.Совершенствованиетехники передачи иловли мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловлимяча. Знать правилаигры. |
| 15 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча.Обучение техникебросков мяча в кольцодвумя руками снизу.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча;Научиться: техникебросков мяча вкольцо двумя рукамиснизу.Знать правила игры. |
| 16 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Игровой | Совершенствованиетехники бросков мячакольцо двумя рукамиснизу. Обучениетехнике бросков мячаодной рукой от мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять бросковмяча в кольцо двумяруками снизу.Научиться: техникибросков мяча однойрукой.Знать правила игры |
| 17 |  |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мячана месте правой и левой рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнятькомплекс 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 стехникой безопасностина уроках по гимнастике. | Знать:Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок. Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально нравственной отзывчивости,понимания исопереживаниячувствам других люде. Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств. Формирование ипроявление положительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные: Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнениеморганизующихупражнений.Осмысление техникивыполненияразучиваемыхакробатическихкомбинаций иупражнений.Осмысление правилбезопасности (что можноделать и что опасноделать) при выполненииакробатических,гимнастическихупражнений, комбинаций.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатическихупражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Регулятивные:Формирование умениявыполнять задание всоответствии споставленной целью.Способы организациирабочего места.Формирование уменияпонимать причины успеха/неуспеха учебнойдеятельности испособностиконструктивнодействовать даже вситуациях неуспеха.Формирование уменияпланировать,контролировать и оценивать учебныедействия в соответствии споставленной задачей иусловиями ее реализации;определять наиболееэффективные способыдостижения результата.Овладение логическимидействиями сравнения,анализа, синтеза,обобщения,классификации породовым признакам,установления аналогий ипричинно-следственныхсвязей, построениярассуждений, отнесения кизвестным понятиям |
| 19 |  |  | Строевые упражнения. | Комбинированный | Выполнить: строевыеупражнения,упражнения в висе. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнятьупражнения в висе. |
| 20 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лёжа (д). | Комбинированный | Развитие силы приподтягивании в висена перекладине (м);подтягивании в висележа (д). | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ.ВыполнятьПодтягивание. |
| 21 |  |  | Упражнения в висе стоя и лёжа. | Комбинированный | Совершенствованиетехники выполненияакробатическихупражнений.Выполнить:Упражнения в висе. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнятьакробатическиеупражнения;выполнитьупражнения в висе. |
| 22 |  |  | Лазанье по наклонной скамье. | Комбинированный | Совершенствованиетехники лазания понаклонной скамье.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять лазаниепо наклонной скамье;прыгать черезскакалку. |
| 23 |  |  | Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствованиетехники лазания поканату. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнятьпроизвольноелазание по канату.Выполнить:упражнения наканате. |
| 24 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Совершенствованиетехники выполненияакробатических упражнений. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять акробатические упражнения. |
| 25 |  |  | Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять прыжкичерез скакалку. |
| 26 |  |  | Поднимание и опускание туловища за 30 сек. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять силовыеупражнения. |
| 27 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствованиетехники выполненияакробатическихупражнений.Выполнить:упражнения вравновесии (набревне). | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнятьакробатическиеупражнения;выполнятьупражнения наравновесие. |
| 28 |  |  | Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствованиетехники лазания понаклонной скамье.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять лазаниепо наклонной скамье;прыгать черезскакалку. |
| 29 |  |  | Лазанье по канату. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствованиетехники лазания поканату. Выполнить:Упражнения вравновесии (набревне). | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять лазаниепо канату;Выполнитьупражнения вравновесии. |
| 30 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Комбинированный | Выполнить:Упражнения нагимнастическойстенке. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнятьупражнения нагимнастическойстенке. |
| 31 |  |  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лёжа (д). | Комбинированный | Развитие силовых качеств | Уметь выполнять комплекс ОРУ;выполнять силовыеупражнения. |  |
| **Лыжная подготовка (17 часов).** |
| 32 |  |  | ТБ на уроке полыжной подготовке. | Вводный | Ознакомить стехникой безопасностина уроках по лыжнойподготовке. | Знать:Правила поведенияна уроке по лыжнойподготовке.Уметь: передвигатьсябез палок | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах. Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам других людей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качеств личности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные:осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнениемупражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах игруппах при разучиванииупражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений. Умение управлятьэмоциями при общениисо сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований еебезопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организации местзанятий. Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственнуюдеятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения. |
| 33 |  |  | Скользящий шаг (без палок) | Комбинированный | Совершенствованиетехники передвиженияскользящим шагом(без палок). | Уметь: передвигатьсяскользящим шагом(без палок). |
| 34-35 |  |  | Передвижение скользящим шагом. Повороты с переступанием. | Комбинированный | Совершенствованиетехники передвиженияскользящим шагом (спалками).Совершенствованиетехники поворотовпереступанием. | Уметь: передвигатьсяскользящим шагом(с палками);выполнять поворотыпереступанием. |
| 36 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Обучение техникечередованияступающего искользящего шага.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Научиться: техникечередованияступающего искользящего шага.Знать правилаэстафеты |
| 37 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствованиетехники чередованияступающего искользящего шага.Совершенствованиетехники поворотовпереступанием.. | Уметь: выполнятьчередованиеступающего искользящего шага.Знать правилаэстафеты |
| 38 |  |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение техникеподъема скользящимшагом.Совершенствованиетехники спусков ввысокой стойке. | Научиться: техникеподъема скользящимшагом.Уметь: выполнятьспуски в высокойстойке |
| 39 |  |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствованиетехники подъемаскользящим шагом.Совершенствованиетехники спусков внизкой стойке. | Уметь: выполнятьподъем скользящимшагом; выполнятьспуски в низкойстойке. |
| 40 |  |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствованиетехники спусков внизкой стойке.Обучение техникеподъема «лесенкой». | Уметь: выполнятьспуски в низкойстойке.Научиться: техникеподъема «лесенкой». |
| 41 |  |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой» | Комбинированный | Совершенствованиетехники спусков ввысокой стойке.Совершенствованиетехники подъема«лесенкой». | Уметь: выполнятьспуски в высокойстойке; выполнятьподъем «лесенкой». |
| 42 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение техникепопеременнодвушажного хода.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете.Научиться: технике | попеременнодвушажного хода(без палок). Знатьправили эстафеты. |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствованиетехники попеременнодвушажного хода. | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом. |
| 44 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двухшажного хода, развитие выносливости. | Научиться: техникепопеременно двушажного хода (спалками). |
| 45 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствованиетехники чередованияступающего искользящего шага.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятьчередованиеступающего искользящего шага.Знать правила эстафеты. |
| 46 |  |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | овершенствованиетехники попеременнодвушажного хода.Развитиевыносливости. | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом. |
| 47 |  |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствованиетехники чередованияступающего искользящего шага.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятьчередованиеступающего искользящего шага.Знать правилаэстафеты. |
| 48 |  |  | Прохождение дистанции 1500 м. | Контроль | Учет прохождениядистанции 1500метров. | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом. |
| 49 |  |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение техникепопеременнодвушажного хода.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Научиться: техникепопеременнодвушажного хода(без палок). Знатьправили эстафеты. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов).** |
| 50  |  |  | Т.Б. по подвижным играм. Эстафеты. | Игровой | Повторить техникубезопасности науроках по подвижнымиграм. Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Знать: техникубезопасности науроках поподвижным играм.Уметь: выполнятькомплекс ОРУ | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам других людей. Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные:Осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнениемупражнений.Осмысление техникивыполненияразучиваемых заданий иупражнений.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах игруппах при разучиванииУпражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общениисо сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетомтребований еебезопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организации местзанятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений, давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательнойдеятельности.Умение планироватьсобственнуюдеятельность,распределять нагрузку иотдых в процессе еевыполнения.Умение видеть красотудвижений, выделять иобосновыватьэстетические признаки вдвижениях ипередвижениях человека. |
| 51 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. | Игровой  | Совершенствованиетехники ведения мяча. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча. |
| 52 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведение мяча. |
| 53 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча.Совершенствованиетехники передачи иловли мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловлимяча. Знать правилаигры |
| 54 |  |  | Броски в кольцо двумя руками с низу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники ведения мяча.Совершенствованиетехники бросков мячав кольцо двумя рукамиснизу. Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьброски мяча в кольцодвумя 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 | Совершенствованиетехники бросков мячакольцо двумя рукамиснизу.Совершенствованиетехники бросков мячаодной рукой от мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять броскимяча в кольцо двумяруками снизу;выполнять броскимяча в кольцо однойрукой. Знать правилаигры |
| 56- 57 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники бросков мячакольцо двумя рукамиснизу. Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениена месте правой илевой рукой вдвижении шагом ибегом. Знать правилаигры. |
| 58 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Игровой | Совершенствованиетехники передачи и ловли мяча.Совершенствованиетехники ведения мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в игре. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ; выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловлимяча. Знать правилаигры. |
| 59 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствованиетехники бросков мячаодной рукой от мяча.Способствоватьразвитию физическихкачеств в эстафете.Уметь: выполнятькомплекс ОРУ. | Выполнять броскимяча в кольцо однойрукой. Выполнятьведение мяча правойи левой рукой вдвижении шагом ибегом. Знать правилаигры. |
| 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 техникибезопасности науроках по легкойатлетике.Совершенствованиетехники бега на 30метров с высокогостарта. Развитиескоростно-силовыхкачеств. | Знать: правилаповедения на урокепо легкой атлетике.Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;бегать с высокогостарта 30 метров. | Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием, величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности иличной ответственностиза свои поступки наоснове представлений онравственных нормах.Развитие этическихчувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживаниячувствам других людей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорствав достижениипоставленной цели. | Познавательные:Осмысление, объяснениесвоего двигательногоопыта.Осознание важностиосвоения универсальныхумений связанных свыполнениемупражнений.Осмысление техники выполненияразучиваемых заданий иупражнений.Коммуникативные:Формирование способовпозитивноговзаимодействия сосверстниками в парах игруппах при разучиванииУпражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общениисо сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли всоответствии с задачамиурока, владениеспециальнойтерминологией.Регулятивные: Умениеорганизоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетом требований еебезопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организации местзанятий.Умение характеризовать,выполнять задание всоответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку техникевыполнения упражненийна основе освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их вигровой исоревновательнойдеятельности. |
| 62 |  |  | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на30 метров. Совершенствованиетехники прыжков вдлину с места. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ; бегать с высокогостарта 30 метров;выполнять комплексОРУ; выполнятьпрыжков в длину сместа. |
| 63 |  |  | Бег 60 метров. | Комбинированный | Совершенствованиетехники бега на 60метров. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;бегать с высокогостарта 60 метров. |
| 64 |  |  | Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствованиетехники метения мяча. | Выполнять метаниемяча на дальность. |
| 65 |  |  | Поднимание и опускание туловища за 30 сек. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;поднимание иопускание туловищаза 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.Развитиевыносливости.. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;бегать на средниедистанции |
| 67 |  |  | Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники прыжковв длину с места.Совершенствованиетехники метания мяча. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжковв длину с места;выполнять метаниемяча на дальность |
| 68 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствованиетехники прыжков вдлину с разбега.Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжковв длину с разбега. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема, содержание урока | Тип урока | Планируемые результаты |
|  | Планируемая | Фактическая |  |  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 1 |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. | Вводный | Знать:Правила поведения науроке по легкойатлетике | Формированиенавыка систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок. 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 своегодвигательного опыта.Осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучивании упражнений.Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений.Умение управлять эмоциями при общении сосверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью и анализировать технику. выполнения упражнений, давать объективнуюоценку технике выполнения упражнений наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнятьдвигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения |
| 2 |  |  | Медленный бег. Стартовый разгон. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;правильно выполнятьстартовый разгон |
| 3 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ; бегать30 метров с высокогостарта. |
| 4 |  |  | Стартовый разгон. Бег 60 м. | Контроль | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;правильно выполнятьстартовый разгон;бегать 60 метров |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжков вдлину с места.Знать правила эстафеты |
| 6 |  |  | Прыжок в длину (способом согнув ноги). | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с места  |
| 7 |  |  | Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять тройной прыжок с места. |
| 8 |  |  | Прыжок в длину (способом согнув ноги) на результат. | Контроль | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с места. |
| 9 |  |  | Тройной прыжок с места на результат. | Контроль | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять тройнойпрыжок с места |
| 10 |  |  | Бег 1500 м. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ |
| 11 |  |  | Броски мяча на дальность на результат. Бросок мяча на точность на результат. | Контроль | Уметь: выполнятькомплекс 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: Правилаповедения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. | Формирование навыкаСистематического наблюдения за своим физическим состоянием,Величиной физическихнагрузок. Развитиесамостоятельности и личнойответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживания чувствам других людей. Формированиеэстетических потребностей,ценностей и чувств. Формирование и проявлениеположительных качеств личности, дисциплинированности,трудолюбия и упорства вдостижении поставленнойцели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своегодвигательного опыта.Осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений.Умение управлять эмоциями при общении сосверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации местзанятий.Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью и анализировать техникувыполнения упражнений, давать объективнуюоценку технике выполнения упражнений наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнятьдвигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять иобосновывать эстетические признаки вдвижениях и передвижениях человека. |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловли мяча |
| 14 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловли мяча |
| 15 |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; Знать правилаигры |
| 16 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьбросков 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: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи 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: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи и ловли мяча |
| **Гимнастика (14 часов).** |
| 19 |  |  | ТБ на уроке по гимнастике  | Вводный | Знать: техникубезопасности на уроках по гимнастике. Уметь:выполнять комплекс ОРУ | ФормированиеНавыка систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок. Развитиеэтических чувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживания чувствам других людей.Формирование эстетическихпотребностей, ценностей ичувств.Формирование и роявлениеПоложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия иупорства в достижениипоставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоенияуниверсальных умений связанных с выполнениеморганизующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхакробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можноделать и что опасно делать) при выполненииакробатических, гимнастических упражнений,комбинаций.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнятьзадание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способностиконструктивно действовать даже в ситуацияхнеуспеха.Формирование умения планировать,контролировать и оценивать учебные действия всоответствии с поставленной задачей иусловиями ее реализации; определять наиболееэффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения,анализа, синтеза, обобщения, классификации породовым признакам, установления аналогий ипричинно-следственных связей, построениярассуждений, отнесения к известным понятиям |
| 20 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять упражнения в равновесии |
| 21 |  |  | Преодоление полосы препятствий.  | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ. |
| 22 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнитьакробатическиеупражнения |
| 23 |  |  | Висы и упоры. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;Выполнить упражненияв висе и упоре |
| 24 |  |  | Лазанье по канату в три приема. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять лазание поканату |
| 25 |  |  | Опорный прыжок. | Комбинированный | Научиться техникевыполнения опорногопрыжка. |
| 26 |  |  | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнитьакробатическиеупражнения. |
| 27 |  |  | Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорныйпрыжок |
| 28 |  |  | Прыжки через скакалку. | Кобинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнить прыжкичерез скакалку |
| 29 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнить упражненияв равновесии. |
| 30 |  |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнитьакробатическиеупражнения; Выполнитьопорный прыжок |
| 31 |  |  | Подтягивание(м), наклон туловища вперед (д). | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ,выполнятьподтягивание туловища(м). |  |
| 32 |  |  | Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку на результат. | Комбинированный.Контрольный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять упражненияна брусьях. Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;Выполнять прыжкичерез скакалку |
| **Лыжная подготовка (17 часов).** |
| 33 |  |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. | Вводная | Знать:Правила поведения на уроке по лыжнойподготовке.Уметь: выполнятьПовороты с переступанием | ФормированиеНавыка систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок. Развитиесамостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитиеэтических чувств, доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживания чувствам других людей.Формирование эстетическихпотребностей, ценностей ичувств.Формирование и проявлениеположительных качеств личности, дисциплинированности,трудолюбия и упорства вдостижении поставленнойцели. | Познавательные: осмысление, объяснение своегодвигательного опыта.Осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений.Умение управлять эмоциями при общении сосверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации местзанятий.Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью и анализировать техникувыполнения упражнений, давать объективнуюоценку технике выполнения упражнений наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнятьдвигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения |
| 34 |  |  | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Уметь: выполнятьподъем «лесенкой»;выполнять спуски внизкой стойке |
| 35 |  |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Научиться: техникеподъемов«полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 36 |  |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Уметь: выполнятьПодъемы «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: техникеодновременноодношажного хода;технике торможения«плугом» |
| 39 |  |  | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Научиться: техникеторможения упором.Уметь: передвигаться водновременномодношажном ходе |
| 40 |  |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. | Комбинированный | Уметь: передвигаться водновременномодношажном ходе;выполнять торможение«плугом» и упором |
| 41 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом;выполнять торможениеупором |
| 42 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом;выполнять торможениеплугом |
| 43 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Торможение упором и «плугом». | Комбинированный | Уметь: передвигаться попеременнымдвушажным ходом;выполнять торможениеупором и «плугом» |
| 44 |  |  | Повороты переступанием. Эстафеты. | Комбинированный | Знать правила эстафеты.Уметь: выполнятьповоротыпереступанием |
| 45 |  |  | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: передвигатьсяодновременнымодношажным ходом; Знать правила эстафеты |
| 46 |  |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом |
| 47-48 |  |  | Поперечный двухшажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: передвигатьсяпопеременнымдвушажным ходом.Знать правила эстафеты |
| 49 |  |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Контрольный | Уметь: передвигатьсяодновременнымодношажным ходом |
| **Подвижные игры (11 часов).** |
| 50 |  |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. | Вводный | Знать: техникубезопасности на урокахпо подвижным играм.Уметь: выполнятькомплекс ОРУ | Формированиенавыкасистематическогонаблюдения засвоим физическимсостоянием,величинойфизическихнагрузок.Развитиесамостоятельности и личной ответственностиза свои поступкина основепредставлений онравственныхнормах.Развитиеэтических чувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживаниячувствам другихлюдей.Формированиеэстетическихпотребностей,ценностей ичувств | Познавательные: Осмысление, объяснение своегодвигательного опыта.Осознание важности освоения универсальныхумений, связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучиванииупражнений.Умение управлять эмоциями при общении сосверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации местзанятий.Умение технически правильно выполнятьдвигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения. |
| 51 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча |
| 52 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и движении. Подвижна игра «Пасовка волейболистов» | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; 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: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; Знать правилаигры. |
| 54 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнять броскимяча в кольцо двумяруками снизу; Знатьправила игры |
| 55 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ.Выполнять броски мячав кольцо одной рукойот плеча. Знать правилаигры |
| 56-57 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движение шагом и бегом. Эстафета.  | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; Знать правилаигры |
| 58 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча. Знать правилаигры. |
| 59 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять ведениемяча; выполнятьпередачи 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: выполнятькомплекс ОРУ. Знать:правила поведения науроке по легкойатлетике | Формированиенавыка систематическогонаблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности и личнойответственностиза свои поступкина основе представлений онравственных нормах.Развитиеэтических чувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживания чувствам других людей.Формирование эстетическихпотребностей, ценностей ичувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,трудолюбия и упорства в достижении и поставленной цели | Познавательные: Осмысление, объяснение своегодвигательного опыта.Осознание важности освоения универсальныхумений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способовпозитивного взаимодействия со сверстниками впарах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачамиурока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организоватьсамостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, организации местзанятий.Умение характеризовать, выполнять задание всоответствии с целью и анализировать техникувыполнения упражнений, давать объективнуюоценку технике выполнения упражнений наоснове освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнятьдвигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности. |
| 62-63 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 метров | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ. Уметь:выполнять комплексОРУ; бегать 30 метровс высокого старта |
| 64 |  |  |  Стартовый разгон. Бег 60 метров. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;правильно выполнятьстартовый разгон;бегать 60 метров свысокого старта |
| 65 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с места |
| 66 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с места;выполнить тройнойпрыжок с места |
| 67 |  |  | Равномерный бег 5-6 мин. тройной прыжок с места. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ;выполнить тройнойпрыжок с места |
| 68 |  |  | Прыжок в длину. (способ согнув ноги). Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Уметь: выполнятькомплекс 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 акробатическиеупражнения). | 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 | Легкоатлетическиеупражнения(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 обращенияс 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

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкойперекладине извиса 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 вколенях | Коснуться лбом колен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснуться лбом колен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| 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

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-вораз | 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 вколенях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснуться лбом колен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| 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

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | 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

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | 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 |