

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 – 4 кл. направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

2 Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

3 Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счёт: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

4 Приобщение детей к культурному наследию предполагает (Эстетическое воспитание): уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

6 Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

7 Экологического воспитания: проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

- формирование чувства гордости за свою Родину, Российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила. Амплитуда, вектор, чистота дыхания, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое). И универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы

и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

-выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-выполнять приёмы самостраховки и страховки;

-выполнять игровые действия и упражнения из

-подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Планируемые результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Система оценки планируемых результатов

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.

Содержание учебного предмета.

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории ФК. История развития ФК и первых соревнований. Связь с ФК и с трудовой и военной деятельностью. Современные О.И., идеалы и символика О.И., Роль Пьера де Кубертена в их становлении, Олимпийские чемпионы по разным видам спорта, России и Кубани. История зарождения Олимпийского движения в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу О.И.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физ. качеств. Характеристика основ. Физ.

качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной деятельности

По данным Министерства спорта РФ, с января 2016 года комплекс будет внедрен во всех школах страны по всем возрастам. С 2017 года — среди рабочей молодежи, студентов и служащих, с 1 января 2018 года — среди всего населения. «индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини - футбол) – удары по мячу ногами, остановка мяча ногами, отбор мяча; баскетбол (мини – баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча»

«командные (игровые) виды спорта: футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.»

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упраж. для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развит. основных физ. качеств; проведение оздоровительных занятий в режим дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физ. подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физ. качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упраж.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спорт площадках и спорт залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упраж. для утренней зарядки, физкультминутки, занятий для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упраж. на развитие физ. качеств.

Комплексы дыхательных упраж. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастическая комбинация.

Опорные прыжки.

Гимнастические упраж. прикладного характера.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Броски. Метание

Спортивные и подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики.

На материале лёгкой атлетики

На материале спортивных игр: Футбол, Баскетбол, Волейбол.

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу – осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения направленные на закрепление техники футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол).

Лёгкая атлетика: 84 часа

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, в коридор, в цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных и. п. , бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.

Кроссовая подготовка: 48 часов

Овладение техникой длительного бега – бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Кросс до 3000 метров. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Подвижные игры с элементами спортивных игр 189 часов

Подвижные игры: 72 часа

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

Элементы Баскетбол: 49 часов

Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам.

Элементы Волейбол: 26 часов

Стойка, перемещение в сойке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар. Игра в нападении.

Элементы Мини-футбол: 42 часа

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.

Гимнастика с элементами акробатики: 84 часа

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте, в движении, с маховыми движениями ног. Простые связки. ОРУ в парах.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Тематическое планирование 1 класс

Раздел ы програ ммы	Темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся		
			Кол во часов		
Лёгкая атлетика					
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Требование к технике безопасности ОРУ. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела)	21	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>),	2,3,4,6,7
	Освоение навыков прыжков	ОРУ. разнообразные способы ходьбы. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метров		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
	Овладение навыков метания	ОРУ. Ходьба с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом, под счёт учителя		<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках;	
		ОРУ. разнообразные способы бега. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 м.		правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
	ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских Игр (летние и		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину		

		зимние) разнообразные способы метания		нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
		ОРУ. разнообразные способы в преодолении естественных и искусственных препятствий		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного мяча в цель на 6 м.		<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. Обычный бег, с изменением направления движения, с коротким, средним и длинным шагом.		<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
		ОРУ. разнообразные способы прыжков, прыжок с разбега с приземлением на 2 ноги		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных	
		ОРУ. челночный бег 3 х 5 м., 3 х 10 м., эстафеты с бегом на скорость			
		ОРУ. прыжки с разбега и отталкивания 1 ногой через скакалку, набивной мяч			
		ОРУ. прыжки многоразовые от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге			

				положении, метать в цель	
		ОРУ. прыжки по разметкам, в длину с места		<i>Описывать</i> технику бросков и метаний	
		ОРУ. прыжки в длину с разбега, через длинную скакалку.		<i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний	
		ОРУ. метание малого мяча с места на дальность		<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний	
		ОРУ. метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.		<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
		ОРУ. бросок набивного мяча 2 руками от груди, вперёд – вверх.			
		ОРУ. метание малого мяча на заданное расстояние			
		ОРУ. метание малого мяча с разбега на дальность			
Кроссовая подготовка	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	ОРУ. идеалы и символика Олимпийских Игр. Понятие: бег на выносливость, эстафеты	12	Уметь: равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	2,3,4,6,7
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное передвижение 1 км. Без учёта времени			
		ОРУ. развитие координационных способностей бега			
		ОРУ. роль Пера де Кубертена в		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в	

		Олимпийских Игр в их становлении. Развитие скоростных способностей бега		технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>	
		ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских Игр. бег с ускорен. от 10 до 15 м.			
		ОРУ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. «круговая эстафета»			
		ОРУ. идеалы и символика Олимпийских Игр. Понятие: бег на выносливость, эстафеты			
		ОРУ. равномерный, медленный, бег до 3–4 мин.			
		ОРУ. кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.			
		ОРУ. навыки бега и развитие выносливости			
		ОРУ. равномерный бег до 3-4 мин.			
		ОРУ. развитие координационных способностей бега			
Подвижные игры с элементами	Освоение и разучивание навыков бега	ОРУ. способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний овладение передачи мяча.	45		<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения</i>
	Способности к ориентированию в	ОРУ. разучивание ведения мяча в движении.			

	пространстве			подвижных игр	
	Развитие скоростных способностей	ОРУ. разучивание ловли мяча на месте и в движении		<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
	Освоение навыков прыжка	ОРУ. обучение ведения мяча в движении по прямой.		<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
	Развитие скоростно – силовых способностей	ОРУ. обучение ведение мяча змейкой шагом и в движении.		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
	Овладение навыками метания на дальность и точность	ОРУ. разучивание ударов по воротам и ловли мяча.		<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ. закрепление метаний на точность. Правила игры. игра - метко в цель.		<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	
	Овладение элементарными умениями в ловли, бросках, передачах и ведении мяча	ОРУ. закрепление навыков на дальность. Правила игры. игра - кто дальше бросит.		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
		ОРУ. развитие параметров движений. Правила игры. игра – точный расчет.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
		ОРУ. развитие скоростно-силовых		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
				<i>Осваивать</i> технические действия	

		способностей. Правила игры. игра - метко в цель		из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
		Требование к техники безопасности. ОРУ. Правила игры. игра баскетбол: овладение умениями в ловли мяча на месте			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах в движении			
		ОРУ. ведение мяча на месте правой, левой рукой			
		ОРУ. ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. передача мяча на месте с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			

		ОРУ. передача мяча в движении с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. закрепление умений ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками на месте			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками в движении			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину, попади в обруч			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра - играй, играй и мяч не теряй			
		ОРУ. закрепление навыков бега. Правила игры - к своим флажкам			

		ОРУ. развитие скорости. Правила игры. игра – 2 мороза			
		ОРУ. закрепление навыков координационных. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. закрепление навыков внимания. Правила игры – прыгающие воробушки			
		ОРУ. закрепление навыков ориентирование в пространстве. Правила игры. игра – зайцы в огороде			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра – точный расчёт			
		ОРУ. Правила игры. игра – метко в цель			
		ОРУ. Правила игры. игра – кто дальше бросит			
		ОРУ. броски в цель (кольцо, щит, обруч)			
		ОРУ. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч водящему			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину			

		ОРУ. Правила игры. игра – играй, играй, мяч не теряй			
Гимнастика с элементами акробатики	Освоение ОРУ с предметами	ОРУ. название снарядов и гимнастических элементов, элементы танцев и ритмическая гимнастика.	21	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки</p>	2,3,4,6,7
	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	ОРУ. понятие укрепление здоровья, личная гигиена, режим дня, команды – шагом марш, класс стой.			
	Освоение акробатических упражнений	ОРУ. построение в колонну по 1 и в шеренгу, в круге. перестроение из 1 шеренги в 2			
	Освоение висов и упоров	ОРУ. подготовка к сдачи тестов ВСК ГТО. наклон в перёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.			
	Освоение навыков лазания и перелезания, правильной осанки	ОРУ. размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты на право, лево			
	Освоение навыков в опорных прыжках и равновесия	ОРУ. размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2			
	Освоение навыков	ОРУ. группировка, перекаты в			

	строевых упражнений без предметов	группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях		при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по канату;	
	Освоение навыков строевых упражнений с предметами	ОРУ. измерение индивидуальных показателей физической подготовки (гибкости, силы, быстроты)		выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
	Освоение навыков танцевальных упражнений	ОРУ. кувырок в перёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в перёд		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
		ОРУ. из стойки на лопатках согнув ноги пережат в перёд в упор присев		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
		ОРУ. кувырок в сторону, пережаты в группировки		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
		ОРУ. висы на прямых и согнутых руках, шаг с перескоком		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.		<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться	
		ОРУ. упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.			
		ОРУ. простейшие упражнения на гимнастических снарядах наскоки и соскоки.			
		ОРУ. подтягивание лёжа на животе			

		по горизонтальной скамейке		в виле на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. разнообразные способы перелезание, ползания и лазания через горку матов и гимнастическую скамейку, коня			
		ОРУ. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 ⁰			
		ОРУ. повороты кругом, определение частоты дыхания и ЧСС			
		ОРУ. стойки на 1 и 2 ногах с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке			
		ОРУ. ходьба по гимнастическим скамейке, прыжки через гимнастическую скакалку			

Тематическое планирование 2 класс

Разделы программы	Темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся		
			Кол во часов		
Лёгкая атлетика					
	Освоение навыков ходьбы и развитие	Требование к технике безопасности ОРУ. Измерение	21	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и	2,3,4,6,7

	координационных способностей	индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела)		беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
	Освоение навыков прыжков	ОРУ. разнообразные способы ходьбы. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метров		<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	
	Овладение навыков метания	ОРУ. Ходьба с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом, под счёт учителя		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
		ОРУ. разнообразные способы бега. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 м.		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских Игр (летние и зимние) разнообразные способы метания		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
		ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.		<i>Проявлять</i> качества силы,	
		ОРУ. разнообразные способы в преодолении естественных и искусственных препятствий			
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного			

		мяча в цель на 6 м.		<p>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
		ОРУ. Обычный бег, с изменением направления движения, с коротким, средним и длинным шагом.			
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами			
		ОРУ. разнообразные способы прыжков, прыжок с разбега с приземлением на 2 ноги			
		ОРУ. челночный бег 3 х 5 м., 3 х 10 м., эстафеты с бегом на скорость			
		ОРУ. прыжки с разбега и отталкивания 1 ногой через скакалку, набивной мяч			
		ОРУ. прыжки многократные от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге			
		ОРУ. прыжки по разметкам, в длину с места			
		ОРУ. прыжки в длину с разбега, через длинную скакалку.			
		ОРУ. метание малого мяча с места на дальность			

		ОРУ. метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.			
		ОРУ. бросок набивного мяча 2 руками от груди, вперёд – вверх.			
		ОРУ. метание малого мяча на заданное расстояние			
		ОРУ. метание малого мяча с разбега на дальность			
Кросс овая подгот овка	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	ОРУ. идеалы и символика Олимпийских Игр. Понятие: бег на выносливость, эстафеты	12	Уметь: равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</i> <i>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</i> <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>	2,3,4,6,7
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное передвижение 1 км. Без учёта времени			
		ОРУ. развитие координационных способностей бега			
		ОРУ. роль Пера де Кубертена в Олимпийских Игр в их становлении. Развитие скоростных способностей бега			
		ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских Игр. бег с ускорен. от 10 до 15 м.			

		ОРУ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. «круговая эстафета»			
		ОРУ. равномерный, медленный, бег до 3–4 мин.			
		ОРУ. кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.			
		ОРУ. навыки бега и развитие выносливости			
		ОРУ. равномерный бег до 3-4 мин.			
		ОРУ. развитие координационных способностей бега			
		ОРУ. развитие скоростных способностей бега			
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Освоение и разучивание навыков бега	ОРУ. способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний овладение передачи мяча.	45	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении	2,3,4,6,7
		ОРУ. разучивание ведения мяча в движении.			
		ОРУ. разучивание ловли мяча на месте и в движении			
		ОРУ. обучение ведения мяча в движении по прямой.			
	Способности к ориентированию в пространстве	ОРУ. обучение ведение мяча змейкой шагом и в движении.			

	Развитие скоростных способностей	ОРУ. разучивание ударов по воротам и ловли мяча.		технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику	
	Освоение навыков прыжка	ОРУ. закрепление метаний на точность. Правила игры. игра - метко в цель.		выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
	Развитие скоростно – силовых способностей	ОРУ. закрепление навыков на дальность. Правила игры. игра - кто дальше бросит.		<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	
	Овладение навыками метания на дальность и точность	ОРУ. развитие параметров движений. Правила игры. игра – точный расчет.		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ. развитие скоростно-силовых способностей. Правила игры. игра -метко в цель		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
	Овладение элементарными умениями в ловли, бросках, передачах и ведении мяча	Требование к техники безопасности. ОРУ. Правила игры. игра баскетбол: овладение умениями в ловли мяча на месте		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча на месте		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в движении		<i>Осваивать</i> универсальные умения	

		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в движении		управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах в движении			
		ОРУ. ведение мяча на месте правой, левой рукой			
		ОРУ. ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. передача мяча на месте с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. передача мяча в движении с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в движении			

		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. закрепление умений ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками на месте			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками в движении			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину, попади в обруч			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра -играй, играй и мяч не теряй			
		ОРУ. закрепление навыков бега. Правила игры. игра - к своим флажкам			
		ОРУ. развитие скорости. Правила игры. игра – 2 мороза			
		ОРУ. закрепление навыков координационных. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. закрепление навыков внимания. Правила игры. игра –			

		прыгающие воробушки			
		ОРУ. закрепление навыков ориентирование в пространстве. Правила игры. игра – зайцы в огороде			
		ОРУ. Правила игры. игра –мач водящему			
		ОРУ. Физические упражнения с предметами и без. Правила игры. игра – школа мяча			
		ОРУ. Правила игры. игра – у кого меньше мячей			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра – точный расчёт			
		ОРУ. Правила игры. игра – метко в цель			
		ОРУ. Правила игры. игра – кто дальше бросит			
		ОРУ. броски в цель (кольцо, щит, обруч)			
		ОРУ. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч водящему			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину			

		ОРУ. Правила игры. игра – играй, играй, мяч не теряй			
Гимнастика с элементами акробатики	Освоение ОРУ с предметами	ОРУ. название снарядов и гимнастических элементов, элементы танцев и ритмическая гимнастика.	21	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки	2,3,4,6,7
	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	ОРУ. понятие укрепление здоровья, личная гигиена, режим дня, команды – шагом марш, класс стой.			
	Освоение акробатических упражнений	ОРУ. построение в колонну по 1 и в шеренгу, в круге. перестроение из 1 шеренги в 2			
	Освоение висов и упоров	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО. наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.			
	Освоение навыков лазания и перелезания, правильной осанки	ОРУ. размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты на право, лево			
	Освоение навыков в опорных прыжках и равновесия	ОРУ. размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2			
	Освоение навыков	ОРУ. группировка, перекаты в			

	строевых упражнений без предметов	группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях		при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по канату;	
	Освоение навыков строевых упражнений с предметами	ОРУ. измерение индивидуальных показателей физической подготовки (гибкости, силы, быстроты)		выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
	Освоение навыков танцевальных упражнений	ОРУ. кувырок в перёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в перёд		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
		ОРУ. из стойки на лопатках согнув ноги перекат в перёд в упор присев		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
		ОРУ. кувырок в сторону, перекаты в группировки		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
		ОРУ. висы на прямых и согнутых руках, шаг с перескоком		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.		<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться	
		ОРУ. упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.			
		ОРУ. простейшие упражнения на гимнастических снарядах наскоки и соскоки.			

		ОРУ. подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке		в висте на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. разнообразные способы перелезание, ползания и лазания через горку матов и гимнастическую скамейку, коня		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 ⁰		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. повороты кругом, определение частоты дыхания и ЧСС		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. стойки на 1 и 2 ногах с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. ходьба по гимнастическим скамейки, прыжки через гимнастическую скакалку			

Тематическое планирование 3 классы

Разделы	Темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
---------	------	---------------------	---

программы					
Лёгкая атлетика	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Требование к технике безопасности ОРУ. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела)	21	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>),</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	2,3,4,6,7
	Освоение навыков прыжков	ОРУ. разнообразные способы ходьбы. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метра			
	Овладение навыков метания	ОРУ. Ходьба с различным положением рук; коротким, средним и длинным шагом, под счёт учителя		<p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p>	
		ОРУ. разнообразные способы бега. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 метров		<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p>	
		ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летние и зимние) разнообразные способы метания		<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p>	
		ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.		<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	
		ОРУ. разнообразные способы в			

		преодоление естественных и искусственных препятствий		<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p>	
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного мяча в цель на бм.			
		ОРУ. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.			
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами			
		ОРУ. разнообразные способы прыжков. прыжок с разбега с приземлением на 2 ноги			
		ОРУ. ходьба с различным положением рук, под счёт учителя.			
		ОРУ. ходьба коротким, средним, длинным шагом			
		ОРУ. ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки			
		ОРУ. ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.			
		ОРУ. ходьба с высоким подниманием бедра, приседе, преодолением 3-4 препятствий			
		ОРУ. бег приставными шагами,			

		правым – левым боком вперёд, захлестыванием голени назад		<p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
		ОРУ. прыжки в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полёта			
		ОРУ. тройной и пятирной прыжок с места			
		ОРУ. метание теннисного мяча с места на точность, дальность, расстояние			
		ОРУ. броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель			
Кроссовая подготовка	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	ОРУ. идеалы и символика Олимпийских игр. Понятие: бег на выносливость, эстафеты	12	<p>Уметь: равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолеть простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p>	2,3,4,6,7
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное передвижение 1 км. Без учёта времени			
		ОРУ. исторические сведения в развитии современных Олимпийских игр. Развитие координационных способностей бега.			
		ОРУ. роль Пьера де Кубертена в			

		Олимпийских играх и их становлении. Развитие скоростных способностей бега		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	
		ОРУ. олимп. чемпионы по разным видам спорта. Бег с ускорен. от 10 до 15 м.			
		ОРУ. «круговая эстафета» расстояние 5-15 м.			
		ОРУ. бег с ускорением на расстояние 20 – 30 м.			
		ОРУ. бег с вращением вокруг своей оси, на полу согнутых ногах			
		ОРУ. бег зигзагом, в парах, эстафеты.			
		ОРУ. Ходьба на месте и в движении. Равномерный бег до 3 мин.			
		ОРУ. соревнования на короткие дистанции до 60 м.			
		ОРУ. равномерный бег до 12 мин.			
Подвижные игры с элементами спортивных	Освоение и разучивание навыков бега	ОРУ. способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний овладение передачи мяча.	45	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия	2,3,4,6,7
	Способности к ориентированию в пространстве	ОРУ. разучивание ведения мяча в движении.			
		ОРУ. разучивание ловли мяча на			

игр		месте и в движении		<p>проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности <i>Уметь</i>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические</p>
		ОРУ. обучение ведению мяча в движении по прямой.		
		ОРУ. обучение ведению мяча змейкой шагом и в движении.		
	Развитие скоростных способностей	ОРУ. разучивание ударов по воротам и ловли мяча.		
	Освоение навыков прыжка	ОРУ. закрепление метаний на точность. Правила игры. игра - метко в цель.		
	Развитие скоростно – силовых способностей	ОРУ. закрепление навыков на дальность. Правила игры. игра - кто дальше бросит.		
	Овладение навыками метания на дальность и точность	ОРУ. развитие параметров движений. Правила игры. игра – точный расчет.		
	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ. развитие скоростно-силовых способностей. Правила игры. игра - метко в цель		
	Овладение элементарными	Требование к технике безопасности ОРУ. элементы баскетбола:		

	умениями в ловли, бросках, передачах и ведении мяча	овладение умениями в ловли мяча на месте		действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах в движении			
		ОРУ. ведение мяча на месте правой, левой рукой			
		ОРУ. ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. передача мяча на месте с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. передача мяча в движении с отскоком об пол правой, левой и 2			

		руками			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. закрепление умений ведение мяча в движении правой, левой рукой			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками на месте			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками в движении			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину, попади в обруч			
		Требование к техники безопасности ОРУ. Правила игры. игра - играй, играй и мяч не теряй			
		ОРУ. закрепление навыков бега. Правила игры. игра - к своим флажкам			
		ОРУ. развитие скорости. Правила			

		игры. игра – 2 мороза			
		ОРУ. закреп. навыков координации. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. закрепление навыков внимания. Правила игры. игра – прыгающие воробушки			
		ОРУ. закрепление навыков ориентирование в пространстве. Правила игры. игра – зайцы в огороде			
		ОРУ. Правила игры. игра – мач водящему			
		ОРУ. Физические упражнения с предметами и без. Правила игры. игра – школа мяча			
		ОРУ. Правила игры. игра – у кого меньше мячей			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра – овладей мячом			
		ОРУ. Правила игры. игра – подвижная цель			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч ловцу			
		ОРУ. Правила игры. игра – охотники и утки			

		ОРУ. Правила игры. игра – быстро и точно			
		ОРУ. упражнения в бросках футбол			
		ОРУ. упраж. ловли мяча футбол			
		ОРУ. упраж. передачи мяча футбол			
Гимнастика с элементами акробатики	Освоение ОРУ с предметами	ОРУ. название снарядов и гимнастических элементов, элементы танцев и ритмической гимнастики	21	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>	2,3,4,6,7
	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	ОРУ. понятие укрепление здоровья, личная гигиена, режим дня, команды – шагом марш, класс стой.			
	Освоение акробатических упражнений	ОРУ. построение в колонну по 1 и в шеренгу, в круг. Перестроение из 1 шеренги в 2			
	Освоение висов и упоров	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.			
	Освоение навыков лазания и перелезание, правильной осанки	ОРУ. размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты на право, лево			

Освоение навыков в опорных прыжках и равновесия	ОРУ. размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2		группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
Освоение навыков строевых упражнений без предметов	ОРУ. группировка, перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях		<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
Освоение навыков строевых упражнений с предметами	ОРУ. измерение индивидуальных показателей физической подготовки (гибкости, силы, быстроты)		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
Освоение навыков танцевальных упражнений	ОРУ. кувырок в перёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в перёд		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
	ОРУ. из стойки на лопатках согнув ноги перекаат в перёд в упор присев		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
	ОРУ. кувырок в сторону, перекааты в группировки		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
	ОРУ. висы на прямых и согнутых руках, шаг с перескоком		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
	ОРУ. подготовка к сдачи тестов ВСК ГТО подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.			
	ОРУ. упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.			

		ОРУ. простейшие упражнения на гимнастических снарядах наскоки и соскоки.		<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
		ОРУ. подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке			
		ОРУ. разнообразные способы перелезания, ползания и лазания через гимнастическую горку матов, скамейку, коня			
		ОРУ. ходьба по гимн скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 ⁰			
		ОРУ. повороты кругом, определен. частоты дыхания и ЧСС			
		ОРУ. стойки на 1 и 2 ногах с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейки			
		ОРУ. ходьба по гимнастической скамейки, прыжки через гимнастическую скакалку			

Тематическое планирование 4 классы

Разделы программы	Темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся	
Лёгкая атлетика			Кол во часов	
	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Требование к технике безопасности ОРУ. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела)	21	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
	Освоение навыков прыжков	ОРУ. разнообразные способы ходьбы. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метра		<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
	Овладение навыков метания	ОРУ. Ходьба с различным положением рук; коротким, средним и длинным шагом, под счёт учителя		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
		ОРУ. разнообразные способы бега. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 метров		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в
		ОРУ. исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летние и зимние) разнообразные способы метания		
		ОРУ. Сочетание различных видов		

		ходьбы с коллективным подсчётом.		<p>технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p>	
		ОРУ. разнообразные способы в преодолении естественных и искусственных препятствий			
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного мяча в цель на бм.			
		ОРУ. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом.			
		ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами			
		ОРУ. разнообразные способы прыжков. прыжок с разбега с приземлением на 2 ноги			
		ОРУ. ходьба с различным положением рук, под счёт учителя.			
		ОРУ. ходьба коротким, средним, длинным шагом			
		ОРУ. ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки			
		ОРУ. ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.			
		ОРУ. ходьба с высоким подниманием бедра, приседе,			

		преодолением 3-4 препятствий		<p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
		ОРУ. бег приставными шагами, правым – левым боком вперёд, захлестыванием голени назад			
		ОРУ. прыжки в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полёта			
		ОРУ. тройной и пятирной прыжок с места			
		ОРУ. метание теннисного мяча с места на точность, дальность, расстояние			
		ОРУ. броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель			
Кроссовая подготовка	Освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	ОРУ. идеалы и символика Олимпийских игр. Понятие: бег на выносливость, эстафеты	12	<p>Уметь: равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p>	2,3,4,6,7
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное передвижение 1 км. Без учёта времени			
		ОРУ. исторические сведения в развитии современных Олимпийских игр. Развитие координационных			

		способностей бега.		<i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i>	
		ОРУ. роль Пьера де Кубертена в Олимпийских играх и их становлении. Развитие скоростных способностей бега			
		ОРУ. олимп. чемпионы по разным видам спорта. Бег с ускорен. от 10 до 15 м.			
		ОРУ. «круговая эстафета» расстояние 5-15 м.			
		ОРУ. бег с ускорением на расстояние 20 – 30 м.			
		ОРУ. бег с вращением вокруг своей оси, на полу согнутых ногах			
		ОРУ. бег зигзагом, в парах, эстафеты.			
		ОРУ. Ходьба на месте и в движении. Равномерный бег до 3 мин.			
		ОРУ. соревнования на короткие дистанции до 60 м.			
		ОРУ. равномерный бег до 12 мин.			
Подвижные игры с элементами	Освоение и разучивание навыков бега	ОРУ. способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний овладение передачи мяча.	45	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения</i>	2,3,4,6,7
	Способности к ориентированию в	ОРУ. разучивание ведения мяча в движении.			

спортивные игры	пространстве			подвижных игр	
		ОРУ. разучивание ловли мяча на месте и в движении		<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	
		ОРУ. обучение ведения мяча в движении по прямой.		<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание	
		ОРУ. обучение ведение мяча змейкой шагом и в движении.		подвижных игр	
	Развитие скоростных способностей	ОРУ. разучивание ударов по воротам и ловли мяча.		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
	Освоение навыков прыжка	ОРУ. закрепление метаний на точность. Правила игры. игра - метко в цель.		<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения	
	Развитие скоростно – силовых способностей	ОРУ. закрепление навыков на дальность. Правила игры. игра - кто дальше бросит.		условий и двигательных задач	
	Овладение навыками метания на дальность и точность	ОРУ. развитие параметров движений. Правила игры. игра – точный расчет.		<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	
	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ. развитие скоростно-силовых способностей. Правила игры. игра - метко в цель		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
		Требование к технике безопасности		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	
		ОРУ. элементы баскетбола:		подвижных игр	
				<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
				<i>Осваивать</i> технические действия	

		овладение умениями в ловли мяча на месте		из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	Овладение элементарными умениями в ловли, бросках, передачах и ведении мяча	ОРУ. овладение умениями в передачи мяча на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в движении			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. овладение умениями в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. овладение умениями в передачи мяча в парах в движении			
		ОРУ. ведение мяча на месте правой, левой рукой			
		ОРУ. ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой			
		ОРУ. передача мяча на месте с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. передача мяча в движении с отскоком об пол правой, левой и 2 руками			
		ОРУ. закрепление умений в			

		передачи мяча на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в движении			
		ОРУ. закрепление умений в передачи мяча в парах на месте			
		ОРУ. закрепление умений в ловли мяча в парах в движении			
		ОРУ. закрепление умений ведение мяча в движении правой, левой рукой			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками на месте			
		ОРУ. разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками в движении			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч в корзину, попади в обруч			
		Требование к техники безопасности ОРУ. Правила игры. игра - играй, играй и мяч не теряй			
		ОРУ. закрепление навыков бега. Правила игры. игра - к своим флажкам			
		ОРУ. развитие скорости. Правила игры. игра – 2 мороза			
		ОРУ. закреп. навыков			

		координации. Правила игры. игра – пятнышки			
		ОРУ. закрепление навыков внимания. Правила игры. игра – прыгающие воробушки			
		ОРУ. закрепление навыков ориентирование в пространстве. Правила игры. игра – зайцы в огороде			
		ОРУ. Правила игры. игра – мач водящему			
		ОРУ. Физические упражнения с предметами и без. Правила игры. игра – школа мяча			
		ОРУ. Правила игры. игра – у кого меньше мячей			
		Требование к технике безопасности ОРУ. Правила игры. игра – овладей мячом			
		ОРУ. Правила игры. игра – подвижная цель			
		ОРУ. Правила игры. игра – мяч ловцу			
		ОРУ. Правила игры. игра – охотники и утки			
		ОРУ. Правила игры. игра – быстро и точно			

		ОРУ. упражнения в бросках футбол			
		ОРУ. упраж. ловли мяча футбол			
		ОРУ. упраж. передачи мяча футбол			
Гимнастика с элементами акробатики	Освоение ОРУ с предметами	ОРУ. название снарядов и гимнастических элементов, элементы танцев и ритмической гимнастики	21	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>	2,3,4,6,7
	Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	ОРУ. понятие укрепление здоровья, личная гигиена, режим дня, команды – шагом марш, класс стой.			
	Освоение акробатических упражнений	ОРУ. построение в колонну по 1 и в шеренгу, в круг. Перестроение из 1 шеренги в 2			
	Освоение висов и упоров	ОРУ. подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.			
	Освоение навыков лазания и перелезание, правильной осанки	ОРУ. размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты на право, лево			
	Освоение навыков в опорных	ОРУ. размыкание и смыкание приставными шагами,			

	прыжках и равновесия	перестроение из колонны по 1 в колонну по 2		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
	Освоение навыков строевых упражнений без предметов	ОРУ. группировка, перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях		<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.	
	Освоение навыков строевых упражнений с предметами	ОРУ. измерение индивидуальных показателей физической подготовки (гибкости, силы, быстроты)		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах	
	Освоение навыков танцевальных упражнений	ОРУ. кувырок в перёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в перёд		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	
		ОРУ. из стойки на лопатках согнув ноги перекат в перёд в упор присев		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	
		ОРУ. кувырок в сторону, перекаты в группировки		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
		ОРУ. висы на прямых и согнутых руках, шаг с перескоком		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
		ОРУ. подготовка к сдачи тестов ВСК ГТО подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.		<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	
		ОРУ. упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.			
		ОРУ. простейшие упражнения на гимнастических снарядах наскоки			

		и соскоки.		опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине	
		ОРУ. подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. разнообразные способы перелезания, ползания и лазания через гимнастическую горку матов, скамейку, коня		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. ходьба по гимн скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 ⁰		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. повороты кругом, определен. частоты дыхания и ЧСС		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. стойки на 1 и 2 ногах с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейки		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
		ОРУ. ходьба по гимнастической скамейки, прыжки через гимнастическую скакалку			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Название	Автор	Издательство, дата издания
Печатные пособия		
Комплексная программа Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, авторы	В.И.Лях, А.А.	«Просвещение» 2014г.
Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1 – 11 кл.	Т.В. Дараева, Н.В. Коновалова, Н.С. Савостина, М.Ю. Ушакова, Р.Р. Хайрутдинов, С.Ю. Чембарова	«Глобус» 2010 г.
Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам	П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва	«Глобус» 2010 г.
Тестовые вопросы и задания по физической культуре	П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва	«Глобус» 2010 г.
№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Рабочая программа по физической культуре 1 – 4 классы	1
2	<i>Гимнастика</i>	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	-
3.2	Козел гимнастический	1
3.3	Канат для лазания	-
3.4	Мост гимнастический подкидной	-
3.5	Скамейка гимнастическая жесткая	3
3.6	Маты гимнастические	8
3.7	Скакалка гимнастическая	2
3.8	Обруч гимнастический	2
3.9	Канат для перетягивания	-
4.0	Конь гимнастический	-
5	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1	Стойки для прыжков в высоту	2
5.2	Планка для прыжков в высоту	1
6	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
6.0	Мячи баскетбольные	4
6.1	Сетка волейбольная	2

6.2	Мячи волейбольные	2
6.3	Мячи футбольные	2
6.4	Фишки	-
6.5	Мячи гандбольные	-
6.7	Мини – футбольное поле	-
6.8	Площадка игровая баскетбольная	1
6.9	Площадка игровая волейбольная	1

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

Планируемые результаты:

4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

5) овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

б) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Система оценки планируемых результатов

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.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей естественного
цикла МБОУ СОШ № 45
МО Крымский р – н
от « ___ » августа 2021 года № 1

_____ Д.А. Бортник

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ О.В. Магданова
от « ___ » августа 2021 года