

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»
Камбарского района Удмуртской Республики

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| «СОГЛАСОВАНО» | «УТВЕРЖДАЮ» |
| Заместитель директора по УВР | Директор МБОУ «ЕСОШ» |
| МБОУ «ЕСОШ» | _____ /Т.А.Балтина/ |
| _____ / Т.А.Козлова/ | Приказ № 98 |
| « 01» <u>сентября</u> 2022 | «01» <u>сентября</u> 2022 |

Рабочая программа педагога
Михайловой Александры Андреевны
по физической культуре (ФГОС 2021)
для 1 – 4 классов

Принята на заседании
Педагогического Совета
протокол № 2
« 01» сентября 2022

2022 – 2026 учебные годы

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) с изменениями и дополнениями: приказы Минобрнауки РФ № 1241 от 26 ноября 2010 г., № 2357 от 22 сентября 2011 г., № 1060 от 18 декабря 2012 г., № 1644 от 29 декабря 2014 г., № 1576 от 31 декабря 2015;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г. (№ 1577)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014. № 1598);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.

1) Основная образовательная программа начального общего образования (по ФГОС 2021)

- МБОУ «ЕСОШ»
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе начальной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 1 классе – 66 ,в 2 классе-68,в 3 классе 68,в 4 классе-68 часов.

Обучение строится на основе учебника: Физическая культура В.И.Ляха 1-4 классы

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4

КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3)

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические

упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;
- характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

Уровень физической подготовленности 2класс.

Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| № п/п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|----------|------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|------|------|------|------|-------|
| 1 | Челночный бег 3*10 м (с) | 9.8 | 10.2 | 10.6 | 10.4 | 10.8 | 11.5 |
| 2 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9 | 7 | 5 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Ходьба на лыжах 1000 м (мин) | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 8 | Ходьба на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |

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

Уровень физической подготовленности 3 класс
Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

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

Уровень физической подготовленности 4 класс
Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Подтягивание в исе | 6 | 4 | 3 | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 150 - 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями и пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| 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 |
|------------------------------|------|------|------|------|------|------|

Календарно-тематическое планирование 1 класс

| № | Тема | Количество часов | ЭОР |
|--|--|------------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой | 1 | https://multiurok.ru/blog/poniatie-fizichieskaia-kul-tura.html |
| Итого по разделу | | 1 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 2 | Физические качества | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| 3 | Режим дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ |
| Учет рабочей программы воспитания | | | установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
| Физическое совершенствование | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 5 | Осанка человека | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 6 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ |
| 7 | Закаливание организма | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ |
| Учет рабочей программы воспитания | | | инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей. |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | |
| Модуль " Лёгкая атлетика ". 10 часов | | | |
| 8 | Как и когда возникли физическая культура и спорт. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 9 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram-stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlennyi-beg-oru-es-2388407.html |
| 13 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram-stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlennyi-beg-oru-es-2388407.html |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram-stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlennyi-beg-oru-es-2388407.html |
| Модуль "Подвижные и спортивные игры". 6 часов | | | |
| 18 | <i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.</i> | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 19 | <i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.</i> | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 20 | <i>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».</i> | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 21 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 | |
| 22 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | |
| 23 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | |
| Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 12 часов | | | |
| 24 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-gimnastiki-stroevie-uprazhneniya-gruppirovki-perekati--3333605.html |
| 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 | |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 | https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-stroevye-uprazhneniya-medlennyj-beg-o-r-u-perebrasyvanie-myacha-v-chetverkah-po-krugu-5091692.html |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-0 |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-0 |
| Модуль "Лыжная подготовка". 10 часов | | | |
| 36 | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 37 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 38 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 39 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 40 | Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 41 | Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
| 42 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 43 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 44 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступаящим шагом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
| 45 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступаящим шагом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ |
| Модуль "Подвижные и спортивные игры". 12 часов | | | |
| 46 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | |
| 49 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | |
| 49 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | |
| 50 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po-fizicheskoi-kulture.html |
| 51 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | |
| 52 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-vedenie-myacha-v-shage-3124150.html |
| 53 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | https://infourok.ru/tehnologicheskie-karti-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-2821252.html |
| 54 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | |
| 55 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | |
| 56 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. | 1 | https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po-fizicheskoi-kulture.html |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Подвижная игра «Попади в мяч». | | |
| Модуль " Лёгкая атлетика ". 10 часов | | | |
| 57 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-klassi-1415999.html |
| 58 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 59 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 60 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 61 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |
| 62 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 63 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 64 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 65 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|
| 66 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| Учет программы воспитания | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| № уро-ка | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты |
|------------------------------|---|--|--|
| | | | Предметные |
| Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Организационно-методические указания | Комбинированный | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» |
| Лёгкая атлетика | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |
| 3 | Техника челночного бега 3 x 10 м Техника метания мешочка на дальность | Контрольный | Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики» |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 x 10 м Техника прыжка в длину с разбега | Комбинированный Комбинированный | Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку» |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность Прыжок в длину с разбега | Контрольный Комбинированный | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики» |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на результат | Комбинированный | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» |
| 7 | Тестирование метания малого мяча | Контрольный | Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный» |

| | | | |
|---|---|------------------------------------|--|
| | на точность | | заяц» |
| Знания о физической культуре | | | |
| 8 | Физические качества | Комбинированный | Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 9 | Упражнения на координацию движений Тестирование наклона вперед из положения стоя | Комбинированный Контрольный | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц» |
| 10 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы» |
| Лёгкая атлетика | | | |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 12 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» |
| 13 | Тестирование виса на время | Контрольный | Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян» |
| Подвижные игры | | | |
| 14 | Подвижные игры Подвижная игра «Кот и мыши» | Комбинированный | Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» |
| Знания о физической культуре | | | |
| 15 | Режим дня | Контрольный | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» |
| Подвижные игры | | | |
| 16 | Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный | Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| | Броски и ловля мяча в парах | | |
| Знания о физической культуре | | | |
| 17 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Комбинированный | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» |
| Подвижные игры | | | |
| 18 | Ведение мяча Упражнения с мячом Подвижные игры | Комбинированный | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 19 | Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов | Комбинированный | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка» |
| 20 | Кувырок вперед с разбега Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | Комбинированный | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега |
| 21 | Стойка на лопатках, мост Круговая тренировка | Комбинированный | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки» |
| 22 | Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Комбинированный | Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» |
| 23 | Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Комбинированный | Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» |
| 24 | Круговая тренировка. Прыжки в скакалку | Комбинированный | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» |
| 25 | Прыжки в скакалку в движении Круговая | Комбинированный | Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия» |

| | | | |
|---|---|-----------------|---|
| | тренировка | | |
| 26 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Комбинированный | Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» |
| 27 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. | Комбинированный | Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель» |
| 28 | Вращение обруча Варианты вращения обруча | Комбинированный | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 29 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | Комбинированный | Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 30 | Круговая тренировка | Репродуктивный | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» |
| Легкая атлетика | | | |
| 31 | Преодоление полосы препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Комбинированный | Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» |
| 32 | Усложненная полоса препятствий Прыжок в высоту спиной вперед Контрольный урок по прыжкам в высоту | Комбинированный | Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» Контрольный |
| Лыжная подготовка | | | |
| 33 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок | Комбинированный | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------|--|
| 34 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Комбинированный | Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них |
| 35 | Торможение падением на лыжах с палками | Комбинированный | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу» |
| 36 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Комбинированный | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» |
| 37 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой» | Комбинированный | Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке |
| 38 | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Комбинированный | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке |
| 39 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Репродуктивный | Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне |
| 40 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке |
| Подвижные игры | | | |
| 41 | Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Белочка-защитница» | Комбинированный | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 42 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Комбинированный | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 43 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Комбинированный | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы» |
| 44 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Контрольный | Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки» |

| | | | |
|---|---|---------------------------|--|
| 45 | Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом | Комбинированный | Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» |
| Легкая атлетика | | | |
| 46 | Знакомство с разновидностями бега Прыжки | Изучение нового материала | Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопках» |
| Подвижные игры | | | |
| 47 | Круговая тренировка Подвижные игры | Репродуктивный | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» |
| 49 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Комбинированный | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 50 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Контрольный | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» |
| 51 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Комбинированный | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 52 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Контрольный | Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» |
| Легкая атлетика | | | |
| 53 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». | Комбинированный | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» |
| 54 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Комбинированный | Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 55 | Тестирование вися на время | Контрольный | Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 56 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| Легкая атлетика | | | |

| | | | |
|---|---|-----------------|---|
| 57 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 58 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки» |
| 59 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Контрольный | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» |
| Легкая атлетика | | | |
| 60 | Техника метания на точность (разные предметы) | Комбинированный | Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» |
| 61 | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный | Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| Подвижные игры | | | |
| 62 | Подвижные игры для зала | Репродуктивный | Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений |
| Легкая атлетика | | | |
| 63 | Беговые упражнения | Комбинированный | Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» |
| 64 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики» |
| 65 | Тестирование челночного бега 3 x 10м | Контрольный | Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 66 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Контрольный | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» |
| Подвижные игры | | | |
| 67 | Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробьи — вороны» | Комбинированный | Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка» |
| Легкая атлетика | | | |

| | | | |
|----|------------------|-------------|---|
| 68 | Бег на 1000 м | Контрольный | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» |
|----|------------------|-------------|---|

Календарно-тематическое планирование 3 класс

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|---|------------------|---|---|
| Ходьба и бег (5 ч) | Вводный 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. ч/з препятствия. Бег с высоким поднятием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Беседа № 1. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| | Комплексный 2 | Ходьба и бег ч/з препятствия. Беседа №2. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Челночный бег 3*10. Беседа №3 Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 2 мин. Олимпийские игры – история возникновения. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бежать в равномерном темпе. |
| | Комплексный 3 | Ходьба и бег ч/з препятствия. Бег с максимальной скоростью (60м). Бег 30 м – контроль. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3*10. Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 3 мин. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бежать в равномерном темпе. |
| | Комплексный 4 | Ходьба и бег ч/з препятствия. Игра «Команда быстроногих». Бег 60 м – контроль Челночный бег 3*10. Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 3 мин. Олимпийские игры – история возникновения. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бежать в равномерном темпе. |
| | 5 | Челночный бег 3*10 – контроль. Полоса препятствий. Игра «Летающий мяч». Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 3 мин. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бежать в равномерном темпе. |
| Понятия: - эстафеты, команды «старт», «финиш» - понятия: скорость, выносливость, темп, длительность бега, - т/б при занятиях физкультурой - значение занятий физкультурой для здоровья | | | Основные навыки: - ходьба на носках, пятках, с изменением частоты бега. - бег ч/з препятствия - бег на короткую дистанцию |
| Прыжки - 3 ч | Комплексный | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты – 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Беседа №5. Развитие | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места и разбега |

| | | | |
|--|-------------------|--|---|
| | 6 | скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | |
| | Комплексный 7 | Прыжок в длину с места – контроль . Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Беседа № 6 . Игра «Лиса и куры». Прыжок с высоты. Подтягивание. Развитие скоростно – силовых качеств. Беседа № 23 . Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места и разбега |
| | Комплексный 8 | Прыжок в длину с разбега. – контроль . Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Подтягивание. Бег 4 мин. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места и разбега |
| Понятия: - виды прыжков -т/б при прыжках - название прыжкового инвентаря | | | Основные знания: - прыжки с поворотом, боком - в длину с разбега с зоны отталкивания - с места с зоны отталкивания |
| Метание – 3 ч. | Комплексный 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Многоскоки – контроль . Беседа №4 . Метание в цель с 4-5 шагов. Игра «Попади в мяч». Игра «Смена сторон». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в метании. | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. |
| | Комплексный 10 | | |
| | Учётный 11 | Метание малого мяча с места на дальность – контроль . Метание в цель с 4-5 шагов – контроль . Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств. Современное олимпийское движение. | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. |
| Понятия: - метание в цель, на дальность, на заданное расстояние - название метательных снарядов | | | Основные знания: - метание малого мяча на дальность и точность, стоя прямо и боком - метание в цель 1,5*1,5 с расстояния 5-6 м |
| Бег, полоса препятствий -4 | Комплексный 12 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба – 100м). Беседа №2 . Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин., чередовать бег и ходьбу. |
| | Комплексный 13 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80 м. , ходьба – 90м). | Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин., чередовать бег и ходьбу. |

| | | | |
|--|------------|---|---|
| | | Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц во время бега. | |
| | Учётный 14 | Бег 6 мин – контроль . Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м., ходьба –70м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин., чередовать бег и ходьбу. |
| | Учётный 15 | Кросс 1 км - контроль . Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин., чередовать бег и ходьбу. |

Понятия:

- короткая, длинная дистанция
- о правилах в эстафетах, в соревнованиях

Основные навыки:

- бег в коридоре 30-40 см
- бег с изменением длины и частоты шага
- бег с ускорение на 20-30 м
- бег в парах

Подвижные игры на основе баскетбола - 12

| | | | |
|----------------|---------------------------------|---|---|
| Подвижные игры | Изучение нового материала 16 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Броски в цель (щит). Игра «Мяч ловцу». Беседа №7 . Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Совершенствование 17 | Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Броски в цель (щит). Игра «Мяч ловцу». Беседа №8 . Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 18 | Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени». Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом». Броски в цель (кольцо). Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель». Броски в цель (кольцо). Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| | Комплексный 21 | Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу». Броски в цель (движущуюся). Ведение мяча с изменением направления. Беседа №8. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 22 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Броски в цель (движущуюся). Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 23 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Движение по кругу. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 24 | Ведение мяча с изменением скорости. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подтягивания – контроль. Игра с ведением мяча. Беседа №9. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 26 | Подъем туловища из положения лежа - контроль. Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| | Комплексный 27 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Беседа № 25. Броски в кольцо. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение. броски) в процессе подвижных игр, играть в мини - баскетбол |
| Понятия: - подвижные и спортивные игры - соблюдение т/б при работе с мячом - разный темп ведения мяча - значение подвижных игр на здоровье человека - профилактика близорукости | | | Основные навыки: - ловля и передача мяча на месте, в движении - ведение мяча с изменением направления в быстром темпе - разное ведение мяча (высокое, низкое, среднее) |

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|---|-------------------------------|--|--|
| Гимнастика – 18 уроков | | | |
| Акробатика, Строевые упр – 7 ур. 28 | Изучение нового материал 1 | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На 1,2 рассчитайсь». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Беседа №11. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. |
| 29 | Комбинированный 2 | Выполнять команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На 1,2 рассчитайсь». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Беседа № 12. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. |
| 30 | Комбинированный 3 | Выполнять команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На 1,2 рассчитайсь». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Беседа № 24. | Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. |
| 31 | Комбинированный 4 | | |
| 32 | Совершенствования 5 | Выполнять команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На 1,2 рассчитайсь». Комбинация из разученных элементов. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. |
| 33 | Совершенствования 6 | | |
| 34 | Учётный 7 | Комбинация из разученных элементов (Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.) – учёт. ОРУ. Игра «Летающий мяч». Беседа № 23. Развитие координационных способностей. | |
| Понятия: - акробатическое упр., акробатическая связка - перекаты, группировки - профилактика плоскостопия - т/б при занятиях гимнастикой | | | Основные навыки: - 2-3 кувырка вперёд - стойка на лопатках - «мост» из положения лёжа на спине |
| Висы. Строевые упр. – 6ч 35 | Комплексный 8 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упр. Выполнять висы, подтягивания в висе, равновесие. |

| | | | |
|--|---------------------------------|---|--|
| 36 | Комплексный 9 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях – контроль. Беседа №13. Упр. в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять строевые упр. Выполнять висы, подтягивания в висе, равновесие. |
| 37 | Комплексный 10 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр. В упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упр. Выполнять висы, подтягивания в висе, равновесие. |
| 38 | Комплексный 11 | | |
| 39 | Комплексный 12 | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упр. в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ига «Угадай, чей голос». Беседа № 22. | Уметь: выполнять строевые упр. Выполнять висы, подтягивания в висе, равновесие. |
| 40 | Комплексный 13 | Развитие силовых способностей. | |
| Понятия: - что такое вис и упр. в висе - соблюдение т/б - признаки правильной ходьбы - личная гигиена | | | Основные навыки: - вис на согнутых руках, - вис прогнувшись - поднимание ног в висе, - подтягивание |
| Опорный прыг, лазание, упр в равновесии.- 5 ч 41 | Изучение нового материала 14 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок ч/з козла. Ходьба приставными шагами по рейке г/ скамейки. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по г/стенке, держать равновесие. |
| 42 | Совершенствования 15 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок ч/з козла. Ходьба приставными шагами по рейке г/ скамейки. Игра «Не ошибись». Беседа №14. Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по г/стенке, держать равновесие. |
| 43 | Совершенствования 16 | | |
| 44 | Совершенствования 17 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок ч/з козла. Перелезание ч/з г/коня. Лазание по г/скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». ». Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по г/стенке, держать равновесие. |
| 45 | Комплексный 18 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок ч/з козла. Перелезание ч/з г/коня. Лазание по г/скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Спортивные ляпы». ». Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по г/стенке, держать равновесие. |

| | | | |
|--|--------------------|---|---|
| Понятия: - соблюдение т/б при опорных прыжках, в равновесии, лазании - соблюдать технику выполнения упр. - значение напряжения и расслабления мышц Основные навыки: | | - опорный прыжок ч/з козла- вскок на колени и соскок взмахом рук - повороты на носках на рейке г/ скамейке - повороты прыжком на 90 -лазание по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр – 3 ч | | | |
| 46 | Совершенство 19 | Правила игры в футбол. Передача мяча в парах «щёчкой». ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра мини – футбол. Развитие координационных способностей. Беседа № 10 | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр в мини-баскетбол. |
| 47 | Комплекс 20 | | |
| 48 | 21 | Правила игры в футбол. Передача мяча в парах «щёчкой». ОРУ. Игра «Обгони мяч». Игра мини – футбол. Развитие координационных способностей. Беседа № 25. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр в мини-баскетбол. |
| Понятия: - понятия игры в футбол, профилактика близорукости Основные навыки: - ловля и передача мяча на месте, в движении, - ведение мяча с изменением направления в быстром темпе- разное ведение мяча | | | |

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обуч |
|------------|-----------|---------------------|-------------------------------------|
|------------|-----------|---------------------|-------------------------------------|

Лыжная подготовка - 24

| | | | |
|---|--------------------------------|--|---|
| ступающий и скользящий шаг -8 9 урок | Изучение нового материала 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. ОРУ. Требования к одежде. Значение лыжной подготовки в здоровье человека. Беседа № 15. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 50 | Совершенство 2 | Передвижение скользящим шагом без палок. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 51 | Комплексный 3 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». ОРУ. Беседа № 16. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 52 | Комплексный 4 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |

| | | | |
|---|--------------------------------|---|--|
| 53 | Комплексный 5 | Передвижение скользящим шагом без палок - учет . ОРУ. Беседа № 17 . Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 54 | Комплексный 6 | Передвижение скользящим шагом с палками- учет . ОРУ. Беседа № 20 . Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 55 | Комплексный 7 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| 56 | Комплексный 8 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: передвигаться на лыжах ступающим скользящим шагом. |
| <p>понятия:</p> <p>чем отличие скользящего и ступающего ходов</p> <p>назначение занятий на свежем воздухе зимой</p> <p>особенности дыхания</p> <p>/б при занятиях лыжами</p> | | | <p>Основные навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника бега скользящего шага - соблюдение правил дыхания на свежем - правильный обгон на лыжне |
| 57 | Изучение нового материала 9 | Повороты переступанием вокруг носков. ОРУ. Игра – эстафета. Беседа № 18 . Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| 58 | Совершенствование 10 | Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков. ОРУ. Беседа № 19 . Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| 59 | Комплексный 11 | Повороты переступанием. Игра «По местам». Эстафета. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| 60 | Комплексный 12 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| 61 | Комплексный 13 | Подъем «лесенкой» учет . П/и «Слушай сигнал». Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| 62 | Комплексный 14 | Спуски в низкой стойке - учёт . Игра «Слушай сигнал». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь: совершать спуски, подъёмы, делать повороты. |
| <p>понятия:</p> | | | <p>Основные навыки:</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>азные виды подъёма на склон</p> <p>облюдать т/б при спуске и подъёме</p> <p>онятия об обморожении</p> <p>ребования к температурному режиму</p> | | | <p>- спуск в высокой и низкой стойке, палки</p> <p>- повороты переступанием на месте и в дв</p> <p>- отработка разных видов спуска</p> |
| <p>оперем нный вухша ажный од 10 63</p> | <p>Изучение нового материала</p> <p>15</p> | <p>Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». ОРУ. Беседа № 21. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |
| <p>64</p> | <p>Совершенство вание</p> <p>16</p> | <p>Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». ОРУ. Беседа № 22. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |
| <p>65</p> | <p>Комплекс ный</p> <p>17</p> | <p>Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км</p> <p>п/и «Снежные снайперы». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |
| <p>66</p> | <p>Комплекс ный</p> <p>18</p> | <p>Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |
| <p>67</p> | <p>Комплекс ный</p> <p>19</p> | <p>Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». Подъемы и спуски с небольших склонов. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |
| <p>68</p> | <p>Комплекс ный</p> <p>20</p> | <p>Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. ОРУ. Развитие выносливости, координационных способностей.</p> | <p>Уметь: передвигаться попеременным дву ходом и ранее изученными ходами.</p> |

Календарно-тематический план (4 класс)

| № раз-дела | Тема учебного занятия | Тип | Виды деятельности | Планируемые результаты |
|------------------------|---|-------------|---|---|
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности, ТБ на уроках легкой атлетики. | | Знакомство с правилами безопасности. Беседа с обсуждением проблемных вопросов. Выполнять чередование бега и ходьбы. | Познавательные: самостоятельный анализ применения правил предупреждения травматизма. |
| 2. | Ходьба и бег. Скоростные способности. | Комплексный | Демонстрировать ходьбу с изменением длины и частоты шагов и бег с заданным темпом и скоростью, выполнение «многоскоков». Знать правила подвижных игр и уметь играть (невод) Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: изучение упражнений ходьбы и бега Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия |
| 3. | Ходьба и бег. | Комплексный | Знать правила подвижных игр и уметь играть (команда быстроногих). Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: изучение упражнений ходьбы и бега, изучить физические качества (скорость) |
| 4. | Ходьба и бег. Понятия «Высокой старт» | | | |
| 5. | Прыжки. | | Освоение техники прыжка с места. Выполнение прыжков в длину с разбега с зоны отталкивания, на дальность. Демонстрировать прыжковые упражнения. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Волк во рву). | Познавательные: изучение упражнений прыжков. Регулятивные: формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия. |

| | | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|--|
| 6. | Прыжки | Комплексный | Освоение техники прыжка с места. Демонстрировать упражнения – прыжки с разбега на дальность. Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: изучение упражнений прыжки. |
| 7. | Метание | комплексный | Выполнение ОРУ. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение бросков мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Знать правила подвижных игр и уметь играть (попади в мяч). | Познавательные: изучение упражнений метания. |
| 8. | Метание | Совершенствование | Выполнение ОРУ. Выполнение подводящих упражнений. Демонстрировать Метание мяча на дальность. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Кто дальше бросит). | Познавательные: изучение упражнений метания. |
| 9. | Кроссо-вая подготовка. | комплексный | Демонстрировать равномерный бег-4мин. Выполнять ОРУ. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Вызов номеров) Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: понимание важности физического развития. |
| 10. | Кроссовая подготовка. | Комплексный | Демонстрировать равномерный бег -6 мин. Чередовать бег и ходьбу(90\90м). Знать правила подвижных игр и уметь играть (Заяц без логова). | Познавательные: понимание важности физического развития. |
| 11. | Кроссовая подготовка. | Комплексный | Демонстрировать бег на 1 км. Знать правила подвижных игр и уметь играть (море волнуется раз...). Соблюдать правила безопасности. | Познавательные: понимание важности физического развития. |
| Подвижные игры | | | | |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе футбола. | Комплексный | Выполнять подводящие упражнения (бег лицом, спиной, приставными шагами, с поворотом, остановкой.) Обучение упражнениям с мячом в движении, в парах. Знать и уметь играть в « Попади в ворота», Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, футбольные мячи, конусы |
| 13 | Подвижные игры на основе футбола. | | Выполнять подводящие упражнения с мячом в парах в движении. (удары, ведение мяча, обводка конусов). Знать и уметь играть в «защита укреплений» . | Спортивный зал, футбольные мячи, конусы |
| 14 | Подвижные игры на основе легкой атлетики. | Комплексный | Знать и уметь играть в «Паровозики, караси и шуки, заяц без логова». Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, разметка |
| 15 | Подвижные игры на основе легкой атлетики «Эстафеты» | | Знать правила проведения и выполнять простейшие эстафеты с беговыми упражнениями. Встречная эстафета. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, |
| 16. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. | Совершенствование | Знакомство с правилами игры в баскетбол. Выполнение ведения правой (левой) рукой мяча., передачи мяча. Знать правила подвижных игр и уметь играть (гонка мячей по кругу), эстафеты с элементами баскетбола. | Спортивный зал, баскетбольные мячи, конусы, кольца |
| 17. | Подвижные игры на основе баскетбола Передача мяча с отскоком от пола | | Знакомство с правилами игры в баскетбол. Овладение техникой передачи мяча с отскоком от пола. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Мяч ловцу). | Спортивный зал, баскетбольные мячи, конусы, кольца |

| | | | | |
|---|--|---------------------------|---|--|
| 18. | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча. | Комплексный | Знакомство с правилами игры в баскетбол. Выполнение техники бросков мяча по кольцу. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Не дай пас водящему). | Спортивный зал, баскетбольные мячи, конусы, кольца |
| 19. | Подвижные игры на основе баскетбола. | Комплексный | Демонстрировать подвижные игры с элементами баскетбола. «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему». | Спортивный зал, баскетбольные мячи, конусы, кольца |
| 20. | Подвижные игры на основе волейбола. | Совершенствование | Знакомство с правилами игры. Демонстрировать игру «пионербол». Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, волейбольные мячи |
| 21. | Подвижные игры на основе волейбола. Подача мяча | Изучение нового материала | Знакомство с правилами игры. Овладение техникой подачи мяча двумя руками, одной рукой. Игра через сетку. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, волейбольные мячи |
| 22. | Подвижные игры на основе волейбола. | Комплексный | Обучение игре через сетку (пионербол). Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| 23. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | | Знакомство с правилами техники безопасности, уметь оказать первую помощь. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Лисы и куры Зайцы в огороде). | Инструкции, памятки, журнал по технике безопасности. Учебник |
| 24. | Ходьба. Строевые упражнения | комплексный | Выполнение команд «становись!», «Равняйся!», «смирно!» «Вольно!», Демонстрировать различные виды ходьбы. Знать правила подвижных игр и уметь играть (иголка, нитка, узелок). | Спортивный зал, разметка |
| 25. | Кувырок | комплексный | Выполнение кувырков вперед, перекатов, Выполнение строевых команд. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Быстро по местам). Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, маты, коврики |
| 26. | Кувырок. | Совершенствование | Выполнение техники кувырка назад, перекатов. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, маты, коврики |
| 27. | Упражнения в равновесии | | Демонстрировать упражнения в равновесии (скамья, бревно), выполнять передвижения боком, с предметом, переступанием через мячи. Демонстрировать упражнение «Колесо». | Спортивный зал, маты, коврики |
| 28. | Упражнения в равновесии | Комплексный | Выполнение техники упражнения «мост». Овладение техникой «полушпагат», «шпагат». Знать правила подвижных игр и уметь играть (Точный поворот). | Спортивный зал, маты, коврики |
| 29. | «Вис. Упор.» | Комплексный | Выполнять упражнение « вис » на перекладине, на гимнастической стенке, выполнять сгибание и разгибание ног в виси, « упор ». Знать правила подвижных игр и уметь играть (Фигуры | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамья |
| 30. | Лазание. | Комплексный | Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамье. Знать правила подвижных игр и | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, |

| | | | | |
|-----|---|-------------|---|---|
| | | ый | уметь играть (Совышка). Соблюдать правила безопасности. | скамья |
| 31. | Упражнения на гибкость «мост», «шпагат» | Комплексный | Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнения «мост» из положения стоя со страховкой. | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамья, бревно |
| 32. | Упражнения на гибкость с гимнастическими палками Осанка | Комплексный | Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Беседа о правильной осанке. Знать правила подвижных игр и уметь играть (Слушай сигнал). | Спортивный зал |
| 33. | Упражнения на координацию . | | Выполнение упражнений на координацию. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметом, без, боком, на носках. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамья, мячи |

Лыжная подготовка.

| | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|
| 34. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы. | Комплексный | Знакомство с техникой безопасности, подбором одежды и инвентаря. Выполнение техникой построения и перестроения из колонны в шеренгу с лыжами и без лыж. | Инструкции, памятки, журнал по технике безопасности, учебник |
| 35. | Ступающий шаг. Поворот переступанием. | Совершенствование | Демонстрировать технику передвижения ступающим шагом, технику поворота переступанием. Знать и уметь играть в «По местам». | Лыжный инвентарь |
| 36. | Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». | Комплексный | Выполнение с комплекса ОРУ «Зарядка лыжника) Соблюдать правила безопасности. Прохождение дистанции лыжным ходом | Лыжный инвентарь |
| 37. | Скользящий шаг. | | Выполнение техники скользящего шага без палок и с палками. Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. | | Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Знать и уметь играть в «Ледяная фигура». Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. | | Овладение техникой Попеременного двухшажного хода. Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. | комплексный | Овладение техникой Попеременного двухшажного хода Знать и уметь играть в «Возьми быстрее». Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |
| 41. | Эстафеты . | Комплексный | Демонстрировать игру-эстафету, встречную эстафету. Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |
| 42. | Подъем «лесенкой», «полулесенкой». Спуск. | | Овладение техникой подъема «лесенкой», «полулесенкой. Овладение техникой спуска в основной стойке с небольшой горки. | Лыжный инвентарь |
| 43. | Подъем «лесенкой», «полулесенкой». Спуск. Торможение. | Комплексный | Овладение техникой подъема «лесенкой», «полулесенкой», техникой спуска | Лыжный инвентарь |
| 44. | Комплекс упражнений «Лыжник -лыжи- палки». | Совершенствование | Демонстрировать передвижение на лыжах. Выполнять комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки». Соблюдать правила безопасности. | Лыжный инвентарь |

| | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|
| 45. | Лыжные шаги. | | Демонстрировать передвижение на лыжах. Знать и уметь играть в подвижные игры. | Лыжный инвентарь |
| Гимнастика с элементами акробатики. | | | | |
| 46. | Строе-вые упражнения. Комп-лекс упражнений на укрепление зрения. | комп лексн ый | Выполнение размыкания и смыкания приставными шагами. Выполнять команды «Шире шаг!», «Реже!», «Щаще!», «На первый-второй рассчитайся!». Выполнять комплекс упражнений на укрепление зрения. | Спортив-ный зал, разметка |
| 47 | Кувыр-ки. Упражнения со скакал-кой. | Комп лексн ый | Уметь выполнять кувырок вперед, назад, упражнения со скакалкой. Обучение выполнять связку упражнений (перекат-группировка-кувырок) Знать и уметь играть в «ручеек», «рыбалка». | Спортив-ный зал, скакалки |
| 48 | Кувыр-ки .Обруч. | Комп лексн ый | Выполнение упражнений с обручем. Уметь выполнять комбинацию из различных элементов (кувырок-стойка на лопатках-перекат-мостик) Выполнение эстафет с обручем. | Спортив-ный зал, обручи |
| 49. | Висы и упоры. Мониторинг физических способностей (сила) | Сове ршен ствов ание | Выполнять висы на перекладине, гимнастической стенке. Демонстрировать силовые физические способности(отжимание). Знать и уметь играть игры на внимание (Слушай сигнал). | Спортив-ный зал, маты, гимнастическая стенка |
| 50. | Прыжки.Прыжки с высоты. | Сове ршен ствов ание | Выполнение прыжковых упражнений (на одной ноге, двух, до подвешенного предмета). Овладение техникой прыжков с высоты. (40-50 см.) на мат Знать и уметь играть игры в «Салки-ноги от земли».. | Спортив-ный зал, маты, гимнастическая стенка, предметы |
| 51. | Оценка уровня физической подготовленности (гибкость). | | Выполнять упражнение на оценку гибкости (наклон туловища из положения сидя). Оценивать уровень своих физических способностей. | Спортив-ный зал, маты, гимнастическая стенка, скамья. Журнал учета результатов(ЖУР), линейка |
| Подвижные игры | | | | |
| 52. | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Закаливание(обливание ног) | Комп лексн ый | Знакомство с техникой безопасности. Беседа о пользе закаливания организма. Знать и уметь играть класс смирно», «запрещенное движение», «быстро встань в колонну» | Инструкции, памятки, журнал по технике безопасности, учебник |
| 53. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча | Сове ршен ствов ание | Выполнение ведения мяча, одной рукой, двумя руками. Знать и уметь играть (мяч в колонне, по кругу). Соблюдать правила безопасности. | Спортив-ный зал, баскетбольные мячи, кольца, конусы. |
| 54. | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча | Сове ршен ствов ание | Выполнение ловли мяча, передачи мяча двумя руками из-за головы. Знать и уметь играть (мяч по кругу). Соблюдать правила безопасности. | Спортив-ный зал, баскетбольные мячи, кольца, конусы |
| 55. | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча. | Сове ршен ствов ание | Выполнение бросков мяча одной рукой, двумя руками, из-за головы, в цель, в кольцо. Знать и уметь играть (горячий мяч). Соблюдать правила безопасности. | Спортив-ный зал, баскетбольные мячи, кольца |
| 56. | Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча. | Сове ршен ствов | Обучение игре через сетку(пионербол). Соблюдать правила безопасности. | Спортив-ный зал, волейбольные мячи, сетка |

| | | | | |
|------------------------|---|-------------------|--|--|
| | | ание | | |
| 57. | Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча. | Совершенствование | Обучение игре через сетку(пионербол). Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал,волейбольные мячи, сетка |
| 58. | Перест-релка | Комплексный | Выполнять ОРУ. Знакомство с правилами игры Перестрелка. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, мяч |
| 59. | Подвижные игры на основе легкой атлетики «Эстафеты» | Совершенствование | Выполнять ОРУ. Уметь выполнять различные упражнения в комплексе эстафет. Соблюдать правила безопасности. | Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, конусы, волейбольные мячи, обручи, |
| Легкая атлетика | | | | |
| 60. | Ходьба и бег. Спринтерский бег | Комплексный | Уметь выполнять беговые упражнения и различные виды ходьбы. Уметь выполнять бег с заданным темпом и ходьбу с изменением длины и частоты шагов. с ускорением (30м, 60м). Знать правила подвижных игр и уметь играть в «вышибалы». | Стадион |
| 61. | Ходьба и бег. Спринтерский бег | Комплексный | Уметь выполнять беговые упражнения и различные виды ходьбы. Демонстрировать ходьбу с изменением длины и частоты шагов и бег с заданным темпом и скоростью, выполнение «многоскоков» Знать правила подвижных игр и уметь играть в «вышибалы». | Стадион |
| 62. | Прыжки Кроссовая подготовка | Комплексный | Выполнение подводящих прыжковых упражнений Бег с высоким поднимания бедра. Выполнение прыжков с разбега с 3-5 шагов. | Стадион, прыжко-вая яма, кочки |
| 63. | Прыжки Кроссовая подготовка | Комплексный | Демонстрация прыжков с поворотом на 180, прыжков с места, с разбега из зоны отталкивания. Демонстрировать равномерный бег – 6 мин Знать и уметь играть в игры(удочка). С | Стадион, прыжко-вая яма, |
| 64. | Метание Кроссовая подготовка | Комплексный | Выполнение подводящих упражнений. Метание мяча в цель, Метание мяча на дальность, на точность. Демонстрировать равномерный бег -8 мин Знать и уметь играть в игры (кто дальше бросит). | Стадион,м.мячи, щит |
| 65. | Метание Кроссовая подготовка | | Выполнение подводящих упражнений. Метание мяча на дальность, на точность. Демонстрировать равномерный бег -9 мин Знать и уметь играть в игры (метко в цель). | Стадион, м.мячи, щит |
| 66. | Кроссовая подготовка | | Демонстрировать равномерный бег -7мин.Чередование ходьбы и бега 100\100м.Знать правила подвижных игр и уметь играть (Кот и мыши). Соблюдать правила безопасности. | Стадион, секундамер |
| 67. | Мониторинг физических способностей. прыжки в длину с места. Бег 30м | | Выполнять упражнений скоростно-силовых качеств и скоростных качеств.Оценивать уровень своих физических способностей. Знать и уметь играть в игры (Пустое место). Соблюдать правила безопасности. | Стадион, прыжко-вая яма, секундамер Журнал учета результатов, рулет-ка |
| 68. | Мониторинг физических способностей. Бег 1000м | | Выполнять упражнения на выносливости(бег 1000м б\в). Оценивать уровень своих физических способностей. | СтадионЖурнал учета результатов, секундамер |

