

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Районный отдел образования администрации Дзержинского района

МОУ "Дворцовская основная общеобразовательная школа "

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Епищев О.А.
Приказ №20 от «30»08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Дворцы2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373, изменениями, внесёнными в ФГОС НОО, утверждёнными приказом МОиН РФ от 26.11.2010г. № 1241.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане ОУ:

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»/ В 2 и 3 классах третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на модуль «Шахматы».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования: личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само развития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные*

УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений.

физкультуры и утренняя зарядка, упражнения на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать

- упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным попеременным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

- Естественные основы знаний.
Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.
Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.
- Социально-психологические основы.
Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.
Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.
- Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.
В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.
- Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:
- Гимнастика с элементами акробатики
строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.
- Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.
В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.
Шахматы: от основ к игре.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

Тема урока	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Обеспечение УМК и МТ	Ценностные ориентиры (результат)
Техника безопасности на уроках физической культуры. Комплексы упражнений.	Урок - сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге. Бегать с максимальной скоростью.	Секундомер свисток	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Ходьба и бег. Тестирование.	Урок - путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.	секундомер свисток	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
Различные виды ходьбы. Мониторинг.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.	секундомер свисток	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение

				использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
Различные виды бега	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге. Бегать с максимальной скоростью.	секундомер свисток	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
Развитие скоростно - силовых качеств	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге. Бегать с максимальной скоростью.	секундомер свисток	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Развитие скоростно - силовых качеств	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге. Бегать с максимальной скоростью.	секундомер свисток	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Урок - игра Челночный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Уметь проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	секундомер свисток	Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
Спортивный марафон «Совершенствование навыков	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Уметь чередовать бег с ходьбой.	секундомер свисток	Уметь чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной

бега.		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		гимнастики.
Режим дня и личная гигиена.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной деятельности в получении знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Уметь составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	секундомер свисток	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психологопедагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
Эстафетный бег	Эстафеты. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь чередовать бег с ходьбой. Правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	секундомер свисток	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной

				гимнастики
Броски и метание мяча	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Уметь правильно выполнять бросок большого мяча на дальность из-за головы двумя руками	секундомер свисток	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
Различные виды бега	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	Развитие выносливости, Уметь распределять силы, чередовать бег с ходьбой. Уметь самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	секундомер свисток	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
Развитие координации, эстафеты	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	Уметь демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	секундомер свисток	Демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Прыжки	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	секундомер свисток	
Подвижные и спортивные игры. ТБ на уроках по подвижным	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и		секундомер свисток мячи	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и

и спортивным играм	спортивных игр.			игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Уметь правильно выполнять упражнения, следить за постановкой ног, за правильной работой рук.	секундомер свисток мячи	
Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		секундомер свисток мячи	

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой; передачи мяча; броски от груди, снизу, сверху.	секундомер свисток мячи	
Урок - путешествие «Упражнения на внимание».	Урок - путешествие «Упражнения на внимание».		секундомер свисток мячи	
Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».		секундомер свисток мячи	
Ведение и передача баскетбольного мяча.	Ведение и передача баскетбольного мяча.		секундомер свисток мячи	
Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		секундомер свисток мячи	
Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		секундомер свисток мячи	
Спортивный	Спортивный марафон «Внимание,		секундомер	

марафон «Внимание, на старт».	на старт».		свисток	
Различные виды двигательной активности человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Уметь различать различные виды двигательной активности человека	секундомер свисток маты канат скамейки	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медикобиологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историкосоциологические основы деятельности).
Урок - путешествие «Возникновение первых соревнований	Урок - путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».			Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Строевые упражнения	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Уметь самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке.	секундомер свисток маты канат скамейки	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.
Группировка и перекаты	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».	Уметь правильно выполнять группировку и перекаты из различных исходных положений	секундомер свисток маты канат	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и

			скамейки	из упора стоя на коленях.
Кувырок вперед	«Кувырок вперед в упор присев».	Уметь правильно выполнять технику кувырка вперед в упор присев.	секундомер свисток маты канат скамейки	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.
«Мост» из положения лежа	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Уметь правильно выполнять гимнастический «мост» из положения лежа на спине.	секундомер свисток маты канат скамейки	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
Стойка на лопатках	Стойка на лопатках.	Уметь правильно выполнять технику стойки на лопатках.	секундомер свисток маты канат скамейки	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Ходьба, бег, прыжки - как жизненно важные способы передвижения	Урок - викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма	Уметь различать основные способы передвижения человека.	секундомер свисток маты канат скамейки	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Упражнения	Стойка на носках, на одной ноге	Уметь проявлять	секундомер	Проявлять качества

в равновесии	(на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	качества координации при выполнении упражнений. Уметь осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	свисток маты канат скамейки	координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
Упражнения в равновесии	Передвижения по гимнастической стенке.	Уметь правильно выполнять упражнения на гимнастической стенке.	секундомер свисток маты канат скамейки	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
Лазание, перелазание	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	Уметь правильно выполнять лазание по гимнастической скамейке	секундомер свисток маты канат скамейки	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Лазание, перелазание	Перелазание через гимнастического коня.	Уметь правильно выполнять технику перелазания через гимнастического коня.	секундомер свисток маты канат скамейки	Освоить технику перелазания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелазания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.

	Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	Уметь правильно демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.	секундомер свисток маты канат скамейки	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
Акробатические комбинации	Акробатические комбинации.	Уметь правильно выполнять акробатические комбинации.	секундомер свисток маты канат скамейки	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
ОРУ с гимнастическими предметами	ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь правильно выполнять упражнения с предметами.	секундомер свисток маты канат скамейки	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь правильно демонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических	секундомер свисток маты канат скамейки	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.

	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	упражнений с элементами лазанья и перелезания. Правильно выполнять перекувырки. Группировки.		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
Лазание, перелезание	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых качеств		секундомер свисток маты канат скамейки	
Спортивные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Уметь правильно выполнять удар по мячу, ведение и остановку мяча	секундомер свисток мячи	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
Футбол	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»			
	Урок - игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Уметь различать и характеризовать физические качества человека (силу, быстроту, выносливость, гибкость)	секундомер свисток	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
Лыжная подготовка	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Уметь выполнять способы самоконтроля. Знать значения занятиями лыжами для укрепления здоровья	секундомер свисток лыжи	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.
Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная		секундомер свисток	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной

	строевая подготовка.	Уметь правильно владеть лыжами. Принимать посадку лыжника при передвижении на лыжах.	лыжи	подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		секундомер свисток лыжи	
Скользящий шаг без палок и с палками.	Разучивание скользящего шага.		секундомер свисток лыжи	
Повороты переступание м на месте.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		секундомер свисток лыжи	
Передвижение скользящим шагом до 1км.	Передвижение скользящим шагом до 1км.		секундомер свисток лыжи	
Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра		секундомер свисток лыжи	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
Передвижение скользящим шагом до 1км.	Передвижение скользящим шагом.		секундомер свисток лыжи	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		секундомер свисток	

ступающим и скользящим шагом.			лыжи	лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
Попеременно двухшажный ход.	Попеременно двухшажный ход.		секундомер свисток лыжи	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой».	Спуск с небольшого склона. Подъем «лесенкой».	Уметь правильно владеть лыжами. Принимать посадку лыжника при передвижении на лыжах.	секундомер свисток лыжи	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
Попеременно двухшажный ход с палками.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем «елочкой».	Передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах, попеременно двухшажным ходом.	секундомер свисток лыжи	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий
Прохождение дистанции 1 км.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Выполнять спуски и подъемы.	секундомер свисток лыжи	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил
Передвижения, подъёмы, спуски.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	Уметь правильно владеть лыжами. Принимать посадку лыжника при передвижении на лыжах.	секундомер свисток лыжи	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты.		секундомер свисток	

		Передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах, попеременно двухшажным ходом. Выполнять спуски и подъемы.	ЛЫЖИ	
Теоретически е сведения	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Уметь понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Уметь осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.
Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Уметь пересказывать тексты по истории физической культуры	секундомер свисток	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
Легкая атлетика.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину.	Уметь бегать различными способами. Различать разновидности беговых заданий.	секундомер свисток	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.
Бег и прыжки	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		секундомер свисток	

Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.		секундомер свисток	
Бег. Метание на дальность.	Бег. Метание на дальность.		секундомер свисток мячи	
Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью. Распределять силы по дистанции.	секундомер свисток	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
Игры с использованием скакалки.	Игры с использованием скакалки.		секундомер свисток	
Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		секундомер свисток	
Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка.		секундомер свисток	
Эстафеты и подвижные игры	Эстафеты с мячами. Развитие координации	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, бросками мяча. На развитие силовых, прыжковых, скоростно-силовых	секундомер свисток	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
Развитие выносливости.	ОРУ. Развитие выносливости.		секундомер свисток	
Развитие прыжковых	Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.		секундомер свисток	

качеств.		качеств.		<p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>
Развитие скоростно-силовых качеств.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		секундомер свисток	
Развитие выносливости.	ОРУ. Развитие выносливости.		секундомер свисток	
Развитие Скоростно-силовых качеств.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		секундомер свисток	
Развитие выносливости.	ОРУ. Развитие выносливости.		секундомер свисток	
Развитие скоростно силовых качеств.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		секундомер свисток	
Эстафеты. Развитие координации.	Эстафеты. Развитие координации.		секундомер свисток	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	21
1.3	Подвижные игры элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры элементами спортивных игр	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	9

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **1** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	27		14		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	30			27	
	Всего часов:	99	24	24	27	24

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Обеспечение УМК и МК	Ценностные ориентиры (результаты)
ТБ на уроках по физической культуре.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе,	секундомер свисток	Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях,
Ходьба, бег	Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1 мин. Бег 30м с высокого старта.	беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м		физической культуры. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Иметь представление о технике высокого старта, о беге на 30 метров. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Ходьба, бег. Высокий старт.	Основная стойка. Ходьба в колонне по одному. Бег до 1 мин. Совершенствование высокого старта в беге на 30м.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м	секундомер свисток	
Ходьба, бег. Бег 30м	Оценивание в беге на 30м. Построение в колонну по одному. Бег 1 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м	секундомер свисток	
Построение и ходьба в колонне	Совершенствование построения и ходьбы в колонне по одному. Тренировка в прыжках в длину и в высоту с места. Бег 2 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м	секундомер свисток	
Прыжки в длину и в высоту с места	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Разучивание бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м. Бег 2 мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 79 шагов	секундомер свисток	
Бег с высоким подниманием бедра.	Закрепление бега с высоким подниманием бедра и челночного бега 3x10м.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе,	секундомер свисток	

Челночный бег.	разучивание построения в шеренгу. Бег 2 мин в среднем темпе.	беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м		общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Иметь представление о технике челночного бега
Прыжки с места и разбега в длину	Совершенствование построения в шеренгу. Основные положения рук. Челночный бег 3x10м. Прыжки с места и разбега в длину. Бег 3 мин.	Уметь правильно выполнять отталкивание, приземление после прыжка	секундомер свисток	Иметь представление о технике прыжков с места и с разбега в длину. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.
Бег и ходьба	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра, челночного бега, строевых упражнений. Разучивание движения руками в разных плоскостях. Бег 3 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м	секундомер свисток	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Иметь представление о строевых упражнениях, перестроениях.
Бег с высоким подниманием бедра, челночный бег	Оценивание бега с высоким подниманием бедра. Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м. Бег 3 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м	секундомер свисток	Иметь представление о строевых упражнениях, перестроениях, беговых упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.
Челночный бег 3X10м	Оценивание челночного бега 3x10м. совершенствование строевых и движения рук в плоскостях. Бег 4 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге	секундомер свисток	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Иметь представление о технике челночного бега
Ходьба с различным положением	Разучивание построения по установленным местам. Ходьба в колонне по одному с	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе	секундомер	Иметь представление о строевых
			свисток	

рук	различными положениями рук. Бег 4 мин.			упражнениях, перестроениях. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Развитие выносливости. Бег 1000м	Оценивание в беге 1000м.	Уметь правильно распределять силы на дистанции.	секундомер свисток	
Метание мяча из за головы. Ходьба и бег.	Разучивание основных движений туловищем и метанию мяча 1кг из-за головы. Строевые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Прыжки на одной и двух ногах.	Уметь толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Метание мяча. Ходьба и прыжки.	Закрепление основных движений туловищем и метания мяча 1 кг из-за головы. Ходьба на носках и пятках с различными положениями рук. Прыжки на одной и обеих ногах. Тренировка в подтягивании на перекладине.	Уметь толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Метание мяча в вертикальную цель. Подтягивание на	Разучивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании на перекладине и челночному бегу 3x10м.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча в вертикальную цель. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

перекладине.-		исходных положений правой и левой рукой		
Метание мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча.	Закрепление метания в вертикальную цель. Броски набивного мяча из-за головы. Разучивание поворотов переступанием. Ходьба и бег по кругу с различными заданиями. Тренировка в подтягивании.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча в вертикальную цель, бросков набивного мяча. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения.	Разучивание комплекса типа зарядки и бросков мяча на месте. Закрепление поворотов переступанием. Прыжковые упражнения в ходьбе и беге. Тренировка в подтягивании.	Уметь преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 35 препятствий	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Метание набивного мяча. Строевые упражнения.	Оценивание метания набивного мяча сидя из-за головы. Совершенствование строевых упражнений, комплекса зарядки, метаний и бросков мяча. Тренировка в подтягивании.	Уметь толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча в вертикальную цель, бросков набивного мяча. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Строевые упражнения. Ходьба и прыжки	Оценивание гибкости. Совершенствование ходьбы, строевых упражнений, метаний мяча, комплекса зарядки. Прыжки с продвижением вперед.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге	секундомер свисток	Иметь представление о строевых упражнениях, перестроениях. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Метание мяча. Броски и ловля мяча.	Оценивание метания мяча в вертикальную цель с 5м. Броски и ловля мяча на месте. Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания малого мяча в вертикальную цель, бросков набивного мяча. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Разучивание команд «На	Разучивание команд «На месте шагом марш!», «Стой!».	Уметь правильно выполнять команды.	секундомер	

месте шагом марш!», «Стой!».	Комплекс зарядки. Прыжковые упражнения. Тренировка в подтягивании.	Перестроения.		
			свисток	Иметь представление о строевых упражнениях, перестроениях, командах. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Совершенствование ходьбы, бега, прыжков	Закрепление строевых упражнений. Совершенствование ходьбы, бега, прыжков.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках	секундомер свисток	Иметь представление о строевых упражнениях, перестроениях, беге, ходьбе, прыжках. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
Комплекс типа зарядки с волейбольным мячом.	Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом.	Уметь правильно выполнять движения руками и ногами	секундомер свисток в\б мячи	
Приемы и передача мяча в баскетболе	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений.	Уметь выполнять ловлю, ведение, броски мяча в процессе соответственно подобранных подвижных игр	секундомер свисток б\б мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с двумя мячами в парах. Развивать мотивы учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Подвижные игры «Перестрелка».	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	Уметь играть в подвижные игры	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление о подвижной игре «Перестрелка». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и

				пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.
ТБ на уроках по гимнастике. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов	секундомер свисток маты скакалки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
Строевые упражнения. Лазание и перелезание.	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстоянии 4 м	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелезание. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
Упражнения на равновесие. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Уметь ходить по рейке гимнастической скамейки. Правильно выполнять эстафеты.	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелезание. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
Кувырок вперед в группировке. Лазание по канату.	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад.	секундомер свисток маты	

	лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	Правильно выполнять стойку на лопатках.	скакалки скамейки	
Стойка на лопатках. Лазание по канату. Акробатически е упражнения.	Разучивание из стойки на лопатках перекаат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки)	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения стойки на лопатках. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
Кувырок в сторону. Перекааты вперед. Ходьба по бревну.	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад. Ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.
Кувырок вперед. Висы и упоры.	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и выполнять висы и упоры,	секундомер свисток маты скакалки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения виса. Осуществлять взаимный контроль в

	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов назад.	скамейки	ходе совместной деятельности. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
Висы и упоры. Лазание.	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг.	Уметь выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов назад.	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения вися. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Строевые упражнения, упражнения в равновесии, акробатика.	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки)	секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Строевые. Акробатически е упражнения. Лазание.	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (секундомер свисток маты скакалки скамейки	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.

		большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки		
Равновесия на бревне.	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	Уметь ходить по бревну высотой 50100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функции.
Равновесие на бревне. Висы и упоры.	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь ходить по бревну высотой 50100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов. Выполнять висы и упоры.	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и висе. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Лазание и перелазание.	Совершенствование комплекса на гимнастической скамейке. Лазания и перелазания по скамейке, канату. Разучивание	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической	секундомер свисток маты скакалки	Иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелазание. Формировать эстетические потребности, ценности и

	поворотов направо и налево переступанием. Висы и упоры. Эстафеты.	стенке, канату	скамейки бревно	чувства.
Упражнения по акробатике, равновесию, строевым.	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование пройденных упражнений по акробатике, равновесию, строевым.	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и вися. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Упражнения по акробатике, равновесию, строевым.	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Акробатические элементы. Упражнения в равновесии.	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и вися. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Упражнения на формирование осанки. Висы и упоры.	Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование висов и упоров. Закрепление упражнений на формирование осанки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Уметь правильно выполнять упражнения на формирование осанки. Выполнять висы и упоры.	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и вися. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Висы и упоры. Лазание по канату.	Оценивание прыжка в высоту с места. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, висов и упоров, равновесия. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Уметь правильно выполнять упражнения на формирование осанки. Выполнять висы и упоры.	секундомер свисток маты скакалки скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и вися. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.

Висы и упоры. Лазание по канату.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений. Эстафеты.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять висы и упоры.	секундомер свисток маты перекладина скамейки бревно	Иметь углубленные представления о группировках, перекатах, кувырках вперед, о технике выполнения упражнений в равновесии и вися. Осуществлять взаимный контроль и договариваться о распределении функций.
Строевые упражнения, лазание по канату.	Оценивание 6-ти минутного бега. Строевые упражнения, лазание по канату.	Уметь правильно выполнять строевые упражнения. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.	секундомер свисток маты канат	Иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелазание. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
Лазание по канату произвольным способом.	Оценивание наклонов вперед сидя на полу и лазания по канату произвольным способом. Эстафеты с прыжками через препятствия.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.	секундомер свисток маты канат	Иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелазание. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	Уметь выполнять простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю,	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о лыжах их эксплуатации, спортивной форме о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
Передвижение ступающим шагом.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.	Уметь правильно выполнять технику ступающего шага.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними.

				Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	Уметь правильно выполнять технику ступающего шага. Повороты переступанием на месте.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о поворотах на лыжах переступанием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Круговая эстафета с этапом до 100м	Оценивание передвижения ступающим шагом. Круговая эстафета с этапом до 100м. Передвижение до 1000м.	Уметь правильно выполнять технику ступающего шага.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Передвижения скользящим шагом.	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег. Круговая эстафета. Передвижение на лыжах 1000м	Уметь правильно передвигаться скользящим шагом. Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарем	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной

				деятельности.
Передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.	Уметь правильно выполнять технику скользящего шага. Повороты переступанием на месте.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Спуска с уклона. Передвижения скользящим шагом.	Разучивание спуска с уклона 15-20 ⁰ . совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м.	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Спуски со склона. Повороты переступанием на месте.	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Ходьба до 1км.	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Повороты переступанием на	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике

		месте.		спуска со склонов, о технике подъемов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Подъемы и спуски со склонов.	Разучивание подъема ступающим шагом. Совершенствование спусков, скользящего шага. Круговая эстафета. Ходьба до 1 км.	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Передвижения скользящим шагом. Подъемы ступающим шагом	Оценивание передвижения скользящим шагом. Закрепление подъема ступающим шагом. Игры- эстафеты со спусками и подъемами. Передвижение до 1 км.	Уметь правильно выполнять подъемы, технику скользящего шага	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов.
Подъемы и спуски со склонов.	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом. Игры со спусками и подъемами.	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	секундомер, лыжи	
Подъемы и спуски со склонов.	Оценивание спуска с уклона 15-20°. совершенствование подъема и скользящего шага в прохождении дистанции 1 км.	Уметь правильно выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов.
Скользящий шаг. Подъемы	Совершенствование скользящего шага и подъема в	Уметь ходить скользящим шагом	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и

и спуски.	Играх. Ходьба 1 км.	без палок, подъемы и спуски с небольших склонов		скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов.
Подъем ступающим шагом.	Оценивание подъема ступающим шагом. Медленная ходьба на лыжах до 1 км.	Уметь правильно выполнять подъемы ступающим шагом.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов
Скользящий шаг. Подъемы и спуски в играх.	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх. Ходьба 1км.	Уметь ходить скользящим шагом без палок, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов в играх.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов.
Скользящий шаг. Подъемы и спуски в играх.	Прохождение 1 км скользящим шагом с применением пусков и подъемов в зависимости от рельефа.	Уметь ходить скользящим шагом без палок, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов в играх.	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах, технике спуска со склонов, о технике подъемов.
Круговая эстафета с	Круговая эстафета с этапом до 100м. Прохождение 1км.	Уметь ходить скользящим шагом	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и

этапом до 100м.		без палок		скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Передвижение скользящим шагом 1км.	Уметь ходить скользящим шагом без палок	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Прохождение дистанции до 1 км.	Медленное передвижение до 1км.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Передвижение скользящим шагом до 1000м.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000м.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Передвижение скользящим шагом 1км.	Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.	Уметь ходить скользящим шагом с палками	секундомер, лыжи	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними
Комплекс ОРУ	Разучить ОРУ с малыми мячами.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячами, владеть мячом	секундомер, свисток, мячи	
Комплекс ОРУ с малыми мячами.	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячами, владеть мячом	секундомер, свисток, мячи	
Комплекс упражнений с	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами.	Уметь правильно выполнять ОРУ с	секундомер, свисток,	Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях.

футбольными мячами.	Различные варианты «Салок»	мячами, владеть мячом	футбольные мячи	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Комплекс упражнений с футбольными мячами.	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячами, владеть мячом	секундомер, свисток, футбольные мячи	
Комплекс с набивными мячами 1кг.	Разучить комплекс с набивными мячами 1 кг. Эстафета с элементами футбола.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячами, владеть мячом	секундомер, свисток, набивные мячи	
Комплекс с набивными мячами 1кг.	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	Уметь правильно выполнять ОРУ с мячами, владеть мячом	секундомер, свисток, набивные мячи	
Прыжок в высоту с прямого разбега.	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Бег 1мин.	Уметь правильно выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту.	секундомер, свисток, стойки для прыжка в высоту, гимнастически е маты, б\б мячи	Иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, метании малого мяча, эстафет с различными предметами. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
Прыжок в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из одной в две шеренги. Игра прошлого урока. Бег до 1 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, правильно выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту.	секундомер, свисток, стойки для прыжка в высоту, гимнастически е маты, б\б мячи	
Метания мяча.	Разучивание метания мяча с места на дальность. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с	секундомер, свисток, стойки для прыжка в	

	Совершенствование прыжка в высоту. Игра с баскетбольным мячом. Бег до 1 мин.	места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	высоту, гимнастически е маты, мячи для метания, набивные мячи, б\б мячи	
Метания мяча, строевые упражнения.	Закрепление метания мяча на дальность. Совершенствование строевых упражнений. Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча из-за головы. Игра с баскетбольным мячом. Бег 1 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе. Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность	секундомер, свисток, стойки для прыжка в высоту, гимнастически е маты, мячи для метания, набивные мячи, б\б мячи	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1
Прыжок в высоту с прямого разбег. Метания мяча.	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метания набивного мяча и малого на дальность. Игра с метанием баскетбольного мяча. Медленный бег до 1 мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность. Уметь правильно выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту.	секундомер, свисток, стойки для прыжка в высоту, гимнастически е маты, мячи для метания, набивные мячи, б\б мячи	

Метания мяча с места в цель. Эстафеты с различными предметами.	Оценивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Совершенствование метания мяча с места в цель. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с различными предметами. Бег 1 мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность и в цель, метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	секундомер, свисток, мячи для метания, гимнастически е скакалки	кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Иметь углубленные представления о метании мяча с места в цель. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Метания мяча с места в цель. Челночный бег 3x10м с высокого старта.	Разучивание челночного бега 3x10м с высокого старта. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование метания мяча в цель. Эстафеты с различными предметами. Бег до 2 мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность и в цель. Правильно выполнять бег.	секундомер, свисток, мячи для метания, гимнастически е скакалки	
Метания мяча с места в цель. Челночный бег 3x10м с высокого старта. Строевые упражнения.	Оценивание метания мяча в цель на расстояние 6м. закрепление челночного бега 3x10м. смыкание и размыкание в строю. Эстафеты с предметами. Бег 2 мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность и в цель. Правильно выполнять бег.	секундомер, свисток, мячи для метания, гимнастически е скакалки.	
Ведение мяча на месте и в шаге.	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками	секундомер, свисток, мячи	Иметь углубленные представления о ведении мяча правой левой рукой; передачах мяча различными способами;
Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча от груди двумя руками	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками, передачи мяча от груди двумя руками	секундомер, свисток, мячи	бросков мяча в кольцо. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи мяча от груди двумя руками	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками, передачи мяча от груди двумя руками	секундомер, свисток, мячи	
Передачи и ведение мяча.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками, передачи мяча от груди двумя руками	секундомер, свисток, мячи	Иметь углубленные представления о ведении мяча правой левой рукой; передачах мяча различными способами; бросков мяча в кольцо. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Передачи и ведение мяча. Наклоны вперед сидя на полу.	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками, передачи мяча от груди двумя руками. Наклоны вперед сидя на полу.	секундомер, свисток, мячи	
Передачи и ведение мяча. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Многоскоки.	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Уметь правильно выполнять ведение мяча обеими руками, передачи мяча от груди двумя руками, отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер, свисток, мячи	
Многоскоки. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег и ходьба.	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	Уметь правильно выполнять отталкивание и приземляться на обе ноги. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках	секундомер, свисток, мячи	Иметь углубленные представления о многоскоках, прыжках в шаге с приземлением на обе ноги.
Шестиминутн	Оценивание результата в	Уметь правильно	секундомер,	Принимать и сохранять цели и задачи

<p>этапом до 30м. Прыжок в длину с разбега.</p>		<p>разбега из разных исходных положений правой и левой рукой</p>	
<p>Бег на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30м</p>	<p>Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений;</p>	
<p>Шахматы.</p>	<p>Краткая история шахмат. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.</p>	<p>Записывать шахматную партию; матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей; проводить элементарные комбинации.</p>	<p>Шахматные доски.</p>

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	16
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	34
2.1	Шахматы.	34

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **2** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	16	7			9
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		9		7
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Шахматы	34	8	8	10	8
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Обеспечение УМК и МТ	Ценностные ориентиры (результаты)
Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой		Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Шахматы.	Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против “повторюшки-хрюшки”. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание “пешкоедов”. Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.	грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; точно разыгрывать простейшие окончания. принципы игры в дебюте; основные тактические приемы; что означают термины: дебют и др.	Шахматные доски.	Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в шахматной игре. Освоение новых видов деятельности. Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца.

Техника высокого старта	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, стартовать из различных исходных положений.	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Техника высокого старта	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, стартовать из различных исходных положений.	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Обучение прыжка в длину с разбега.	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с	секундомер свисток прыжковая яма	Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Формировать установки на безопасный образ

		7-9 шагов;		жизни.
Бег на 30 метров. Обучение метанию мяча на дальность с места.	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	Уметь правильно метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой;	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о методике проведения тестирования метания мяча на точность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.
Техника высокого старта, метанию мяча на дальность с места.	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Бег 3 мин.	Уметь правильно метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой;	секундомер свисток мячи для метания	Иметь углубленное представление о методике проведения тестирования метания мяча на точность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.
Прыжки в высоту с места. Метанию мяча. Прыжок в длину с разбега	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с бм. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Бег 4мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, стартовать из различных исходных положений. Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после	секундомер свисток мячи для метания	Иметь углубленное представление о прыжках в высоту, длину. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

		быстрого разбега с 7-9 шагов;		
Техника челночного бега 3x10м.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 4мин.	Уметь правильно выполнять технику челночного бега	секундомер свисток мячи для метания	Иметь углубленное представление о технике челночного бега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Бег 4мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;	секундомер свисток	
Наклоны вперед сидя на полу.	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Бег 5 мин.	Уметь правильно выполнять наклоны вперед сидя на полу.	секундомер свисток мячи для метания	Иметь представление о технике выполнения наклонов вперед сидя на полу. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
ОРУ типа зарядки. Метания мяча в цель с 6м.	Оценивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление ОРУ типа зарядки. Бег 5мин.	Уметь правильно метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров	секундомер свисток мячи для метания	Иметь углубленное представление о методике проведения тестирования метания мяча на точность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства,

				доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.
Бег на 1000м	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки.	Уметь правильно распределять силы на дистанции	секундомер свисток	Иметь представление о технике бега на длинные дистанции. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Передачи мяча в парах.	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Ведения мяча на месте.	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте.	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Передачи мяча в парах и ведение мяча на месте.	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение,	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать

		броски		личный смысл учения.
Совершенствование баскетбольных приемов.	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две.	Уметь владеть баскетбольными приемами.	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личный смысл учения.
Передачи мяча в парах. Совершенств-	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения.	Уметь владеть мячом; держание передачи на	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча.

<p>ование ведений.</p>		<p>расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.</p>
<p>Ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча.</p>	<p>Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча.</p>	<p>Уметь владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски</p>	<p>секундомер свисток мячи</p>	<p>Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.</p>

Ведения мяча в ходьбе.	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Различные передачи и ведения баскетбольного мяча.	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	
Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте и в ходьбе.	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление об упражнениях с мячами в парах и ведении мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

Эстафеты с элементами футбола.	Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление о футбольных упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
ОРУ с футбольными мячами.	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление о футбольных упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Передачи и ведения мяча в эстафетах.	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление о футбольных упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

<p>Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату.</p>	<p>Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.</p>	<p>Уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м</p>	<p>секундомер свисток маты канат скамейка</p>	<p>Иметь углубленное представление о группировки, перекатах и кувырках вперед. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.</p>
<p>Кувырки в сторону, перекаты в группировке вперед и назад.</p>	<p>Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.</p>	<p>Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад;</p>	<p>секундомер свисток маты канат скамейка</p>	<p>Иметь углубленное представление о группировки, перекатах и кувырках вперед. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.</p>

Строевые упражнения. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку.	Передвижения противходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов;	секундомер свисток маты канат скамейка бревно	Иметь первоначальное представление об упражнениях на гимнастическом бревне. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Стойка на лопатках прогнувшись. Строевые приемы.	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы - противход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами, ходить по бревну высотой 50-100 см	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

		с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сед;		
Обучение стойки «моста» из положения лежа на спине.	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад; стойку на лопатках прогнувшись	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс упражнений утренней гимнастики. «Мост» из положения лежа на спине.	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами(большими и малыми мячами, палкой, обручем,	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь углубленное представление о лазании по канату. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

		набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки);		
2-3 кувырков слитно. Акробатических упражнений. Лазание по канату.	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад; стойку на лопатках прогнувшись	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Упражнения в равновесии на бревне (100см).игры с преодолением препятствий.	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см).игры с преодолением препятствий.	Уметь ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сед.	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление об упражнениях на гимнастическом бревне. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Моста из положения лежа на спине. Игры с преодолением препятствий.	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	Уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения,	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м;	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь углубленное представление о лазании по канату. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии.	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Игры с препятствиями.	Уметь принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и маленькими мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки);	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление об упражнениях на гимнастическом бревне. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс с набивными мячами 1кг.	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.		секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.

Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м;	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь углубленное представление о лазании по наклонной скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Упражнения в равновесии и акробатики.	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.		секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс ОРУ	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	Уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения,	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь первоначальное представление о технике выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
6-ти минутный бег. Лазание и перелезание	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	Уметь ходить, бегать и прыгать ,лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м;	секундомер свисток маты канат скамейка	Иметь углубленное представление о лазании по наклонной скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Челночный бег 3x10м.	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами.	Уметь ходить, бегать и прыгать	секундомер свисток	Иметь первоначальное представление о технике

Игры с элементами акробатики	Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	при изменении длины, частоты и ритма	маты канат скамейка	выполнения акробатических элементов. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Подтягивание на перекладине. Акробатика.	Оценивание подтягивание на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять подтягивание на перекладине.	секундомер свисток маты	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Прыжок в длину и в высоту с места.	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канту.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о прыжках в высоту. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Наклон вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	Уметь правильно выполнять наклон вперед сидя на полу.	секундомер свисток	учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	Уметь правильно выполнять простейшими правилами обращения с	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о лыжах, их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Планировать и контролировать учебные действия

Повороты на месте		лыжным инвентарем, повороты на месте вокруг носков лыж.		в соответствии с поставленной задачей. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Ходьба ступающим шагом.	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1 км.	Уметь правильно выполнять передвижения ступающим шагом	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Принимать и осваивать социальную роль обучающего.
Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок.	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1 км.	Уметь правильно выполнять передвижения ступающим шагом, ходить скользящим шагом без палок	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Принимать и осваивать социальную роль обучающего.
Скользящий шаг без палок.	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1 км.	Уметь правильно выполнять передвижения ступающим шагом, ходить скользящим шагом без палок	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Принимать и осваивать социальную роль обучающего.

Передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке.	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	Уметь правильно выполнять передвижения ступающим шагом, ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Принимать и осваивать социальную роль обучающего.
Спуски со склона в низкой стойке	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	Уметь правильно выполнять спуски с небольших склонов	секундомер свисток лыжи	Иметь первоначальное представление о спуске со склона на лыжах в низкой стойке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Подъемы на склон наискось.	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Прохождение 1км на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски с небольших склонов и подъемы	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о подъеме на склон. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Торможения «плугом». Подъемы на склон наискось.	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Передвижение на лыжах 1км.	Уметь правильно выполнять спуски с небольших склонов и подъемы, торможения	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о подъеме на склон, спуске со склона, Торможениях. цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и

				осознавать личностный смысл учения.
Торможения «плугом». Подъемы на склон наискось.	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом.	Уметь правильно выполнять спуски с небольших склонов и подъемы, торможения	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о подъеме на склон, спуске со склона, Принимать и сохранять торможения. цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Торможения «плугом». Подъемы на склон наискось.	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Передвижение до 1км на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски с небольших склонов и подъемы, торможения	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о подъеме на склон, спуске со склона, торможениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Передвижение на лыжах 2км.	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	Уметь правильно выполнять передвижения на лыжах до 1,5 км.	секундомер свисток лыжи	Иметь первоначальное представление о своих способностях по преодолению 2км дистанции на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Торможения «плугом». Прохождение дистанции 2км.	Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции 2км.	Уметь правильно выполнять передвижения на лыжах до 1,5 км.	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о подъеме на склон, спуске со склона, Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Эстафеты с	Эстафеты с этапом до 100м.		секундомер	Принимать и сохранять цели и

этапом до 100м	Прохождение 2км.		свисток лыжи	задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Передвижение на лыжах 2км	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	Уметь правильно выполнять передвижения на лыжах до 1,5 км.	секундомер свисток лыжи	Иметь первоначальное представление о своих способностях по преодолению 2км дистанции на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.		секундомер свисток лыжи	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	Уметь правильно выполнять ходьбу скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.	секундомер свисток лыжи	Иметь первоначальное представление о своих способностях по преодолению 2км дистанции на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Ходьба на дистанции 1км	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	Уметь правильно выполнять технику лыжных ходов	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства,

				доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.
ОРУ с малыми мячами.	ОРУ с малыми мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;	секундомер свисток мячи	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Игра «Охотники и утки».	Совершенствование комплекса с малыми мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м,	секундомер свисток мячи	Иметь первоначальное представление о подвижной игре «Охотники и утки». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения.
Комплекс с гимнастическими скакалками.	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м,	секундомер свисток мячи	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения. Развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.

Комплекс с большими мячами.	Комплекс с большими мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	секундомер свисток мячи	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивацию учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения. Развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.
Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний.	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег 1 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности,	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Прыжок в	Разучивание прыжка в высоту с разбега	Уметь правильно	секундомер	Иметь углубленное представление о

высоту с разбега согнув ноги.	согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег 1 мин.	выполнять разбег и прыжок.	свисток маты стойки	технике прыжка в высоту. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега согнув ноги.	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Бег 1 мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, разбег и прыжок.	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Метания мяча в цель с 6м.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Бег до 1 мин.	Уметь правильно метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3	секундомер свисток	

		шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой;		со сверстниками.
Челночный бег 3x10м. Ходьба и бег с преодолением препятствий	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий Бег 1мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; преодолевать с помощью бега и ходьбы полосу из 3-5 препятствий,	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике челночного бега 3X 10м. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Комплекс с гимнастическими скакалками	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике метания мяча в цель, на дальность, прыжках. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Ведение мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель.	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы ведения мяча на месте и в шаге, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о ведении мяча и передачах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Ведения мяча в шаге. Передачи мяча двумя руками от	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Бег 2мин.	Уметь правильно выполнять основы ведения мяча на месте и в шаге, передачи мяча	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о ведении мяча и передачах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества

грудь.		двумя руками от груди.		со сверстниками.
Многоскоки. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги.	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о многоскоках и прыжковых упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
6-ти минутный бег.	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; распределять силы на дистанции	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о беге на выносливость. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки - 8 прыжков.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; распределять силы на дистанции	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о прыжках в длину с места и разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Метание мяча на дальность с места. Линейные эстафеты	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	Уметь правильно метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о метании мяча на дальность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Многоскоки. Метание на дальность с места.	Оценивание многоскоков - 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с	Уметь правильно метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о многоскоках и прыжковых упражнениях. Принимать и сохранять цели и задачи учебной

	этапом до 30м.	на дальность с места и с 1-3 шагов разбега		деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Прыжок в длину с разбега и метания мяча на дальность.	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; метать небольшие предметы и мячи	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о прыжках в длину с места и разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Передачи мяча двумя руками от груди. Многоскоки.	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	Уметь правильно выполнять основы ведения мяча на месте и в шаге, передачи мяча двумя руками от груди.	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о передачах мяча и ведении. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
6-ти минутный бег.	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, распределять силы по дистанции	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о беге на выносливость. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки - 8 прыжков.	Уметь правильно выполнять отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о прыжках в длину с места и разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Прыжок в высоту с места Метание мяча на	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	Уметь правильно выполнять отталкиваться и приземляться на ноги, метать	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о прыжках в высоту с места и разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества

дальность с места.		небольшие предметы и мячи		со сверстниками.
Многоскоки. Метание на дальность с места. Линейные эстафеты	Оценивание многоскоков - 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	Уметь правильно выполнять отталкиваться и приземляться на ноги, метать небольшие предметы и мячи	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о многоскоках и метании мяча на дальность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Метание на дальность с места. Линейные эстафеты	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	Уметь правильно выполнять отталкиваться и приземляться на ноги, метать небольшие предметы и мячи	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о метании мяча на дальность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Бег на 30м с высокого старта. Линейные эстафеты	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, распределять силы по дистанции	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике бега на 30 метров с высокого старта. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	16
1.3	Подвижные игры элементами спортивных игр	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	34
2.1	Шахматы	34

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 3 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	16	7			9
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		9		7
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Шахматы.	34	8	8	10	8
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Обеспечение УМК и МТ	Ценностные ориентиры (результаты)
Правила поведения в	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной	Уметь правильно выполнять основы	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о правилах поведения в спортивном

спортивном зале и на спортивной площадке.	площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности		зале и на спортивной площадке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. Иметь углубленное представление о
Техника высокого старта. Строевые упражнения.	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйсь!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений;	секундомер свисток	техника высокого старта. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. Иметь углубленное представление о техника высокого старта.
Высокий старт. Линейные эстафеты	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений;	секундомер свисток	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. Иметь углубленное представление о прыжках в длину с разбега.
Бег на 30м Прыжки в длину с разбега	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;	секундомер свисток	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. Иметь углубленное представление о Технике челночного бега 3x10м..
Челночный бег 3x10м.	Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных	секундомер свисток	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

		исходных положений;		Иметь углубленное представление о технике метания мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
Метание мяча с места.	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой	секундомер свисток мячи	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим
Прыжки в длину с разбега.	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;	секундомер свисток	состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Прыжки в длину и в высоту	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов;	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места.	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; метать небольшие	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике метания мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

		предметы и мячи		Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать
Подтягивание на перекладине.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Круговая эстафета. Бег 6 мин.	Уметь правильно выполнять подтягивание на перекладине	секундомер свисток перекладина	
Метание мяча 150г с места.	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой	секундомер свисток мячи	эстетические чувства, доброжелательность. Иметь представление о методике тестирования метания малого мяча на дальность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Бег на 1000м.	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	Уметь правильно распределять силы на дистанции1	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Наклон вперед сидя на полу.	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с	Уметь владеть мячом; держанием передачи на	секундомер свисток мячи	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Принимать и

Ловля и передача мяча двумя руками.	гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам		сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху.	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Совершенствование баскетбольных приемов.	Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Передачи мяча от груди, снизу, сверху.	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху, ведением мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Ведение мяча по прямой.	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху, ведением мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху. Ведение мяча	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	

по прямой.					
Передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху, ведением мяча. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	
Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения.	Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи		Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Ловля и ведение мяча по прямой. Эстафеты.	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	Уметь владеть мячом; держанием передачи на расстояние до 5 м, ловлей, ведением, броскам	секундомер свисток мячи		
Игра «Пионербол».	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о том как можно выполнять броски и ловлю мяча, как можно готовиться к спортивной игре в « Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.	
Футбольные приемы.	Совершенствование футбольных приемов.	Уметь владеть футбольными	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о футбольных упражнениях.	

		приемами, играть в подвижные игры	мячи	Определять наиболее эффективные способы достижения результата,
Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	Уметь владеть футбольными приемами, играть в подвижные игры	секундомер свисток мячи	общие цели и пути их достижения. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.
Футбольные передачи. Игра «Забей гол в ворота»	Игра «Забей гол в ворота»	Уметь владеть футбольными приемами, играть в подвижные игры	секундомер свисток мячи	
Правила безопасности на уроках гимнастики Кувырок вперед.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад;	секундомер свисток маты	

Лазание по канату. Кувырок назад в группировке	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м	секундомер свисток маты канат
Стойка на лопатках. Лазание по канату.	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	Уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м, выполнять стойку на лопатках	секундомер свисток маты канат
Стойка на лопатках. Лазание по канату. Кувырок назад	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	Уметь слитно выполнять кувырок вперед и назад; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м	секундомер свисток маты канат
Стойка «мост» с помощью и самостоятельно.	Обучение «мосту» с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад,	Уметь правильно выполнять стойку «мост». ОРУ с гимнастическими	секундомер свисток маты канат

ОРУ с гимнастическими палками.	переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	палками		деятельности и осознание личностного смысла.
Акробатические элементы.	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление «моста» с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять акробатические элементы	секундомер свисток маты канат	Иметь углубленное представление о стойке «мост». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Акробатические элементы.	Совершенствование «моста» и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять акробатические элементы	секундомер свисток маты	
Акробатические элементы.	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование «моста» и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять акробатические элементы	секундомер свисток маты канат	
Акробатические элементы.	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование «моста» с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	Уметь правильно выполнять акробатические элементы	секундомер свисток маты канат	Иметь углубленное представление об акробатических элементах и комбинациям из них. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Опорный прыжок на козла. Упражнения в равновесии на бревне.	Оценивание моста с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний	секундомер свисток маты гим. козел	Иметь углубленное представление об упражнениях на гимнастическом бревне, прыжках через козла и коня Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной

		и переходов в упор присев, стоя на колене, седе.		деятельности и осознание личностного смысла.
Опорный прыжок. Висы и упоры.	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты гим. козел	Иметь углубленное представление об упражнениях на гимнастическом бревне, прыжках через козла и коня, о висах и упорах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Совершенствование прыжков, равновесия, висов.	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты гим. козел	
Висы и упоры. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	Уметь правильно выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты	
Висы и упоры. Опорный прыжок.	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты гим. козел	
Висы и	Оценивание опорного прыжка на козла.	Уметь	секундомер	

упоры. Опорный прыжок.	Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	свисток маты гим. козел	о висах и упорах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла. Иметь углубленное представление об упражнениях на гимнастическом бревне, прыжках через козла и коня, о висах и упорах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Висы и упоры. Опорный прыжок.	Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты гим. козел	
Висы и упоры. Опорный прыжок.	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; выполнять висы и упоры	секундомер свисток маты гим. козел	
Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок.	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	Уметь правильно выполнять подтягивание на перекладине	секундомер свисток маты гим. козел	
Опорный прыжок. Прыжок в длину и в высоту с места.	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	Уметь осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;	секундомер свисток маты гим. козел	

		выполнять висы и упоры, ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;		
Бег до 6 мин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Оценивание бега 6 мин. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Уметь осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки);	секундомер свисток скакалки обручи	Иметь углубленное представление о гимнастических предметах и упражнений с ними. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать самостоятельную и личностную ответственность за свои поступки.
Эстафеты с различными предметами. Наклон вперед сидя на полу	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	Уметь осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой	секундомер свисток скакалки обручи	

		0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки);		
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Спуск со склона в средней стойке и торможение плугом.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	Уметь выполнять простейшие правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о лыжах, их эксплуатации, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Спуски в средней стойке и торможение плугом.	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	Уметь выполнять спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о технике выполнения различных ходов, технике спуска со склона на лыжах, подъема на склон. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Спуски в средней стойке и	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске.	Уметь выполнять спуски с небольших	секундомер свисток лыжи	Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.

торможение плугом.	Передвижение до 1км.	склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км		
Попеременный двухшажный ход с палками.	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Передвижение на лыжах до 1км.	Уметь ходить попеременным двухшажным ходом,	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом с палками.. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Одновременный двухшажный ход с палками.	Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение 1км.	Уметь ходить одновременным двухшажным ходом,	секундомер свисток лыжи	
Попеременный и одновременный двухшажный ход с палками.	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	Уметь ходить попеременным и одновременным двухшажным ходом,	секундомер свисток лыжи	
Повороты переступание м в движении.	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Прохождение до 2км.	Уметь выполнять повороты переступанием в движении.	секундомер свисток лыжи	
Подъем на склон «полуелочкой»	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепление поворотов переступанием в движении.прохождение до 2км.	Уметь выполнять подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по	секундомер свисток лыжи	

		прямой и наискось в основной стойке,		
Оценивание одновременно го двухшажного хода. Подъем на склон «полуелочкой»	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон «полуелочкой». Совершенствование поворотов переступанием в движении. Прохождение до 2км.	Уметь ходить одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке	секундомер свисток лыжи	Иметь углубленное представление о технике подъема на склон «елочкой», «полуелочкой». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Подъемы и повороты. Прохождение дистанции до 2км	Совершенствование подъемов и поворотов. Прохождение до 2км.	Уметь ходить различными ходами по дистанции, выполнять подъемы и повороты.	секундомер свисток лыжи	
Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты.	Передвижение на лыжах до 2,5 км изученными ходами. Эстафета с этапом до 50м.	Уметь ходить различными ходами по дистанции, выполнять подъемы и повороты.	секундомер свисток лыжи	
Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	Уметь ходить различными ходами по дистанции, выполнять подъемы и	секундомер свисток лыжи	
				Иметь первоначальное представление о своих способностях по преодолению 2км дистанции на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать эстетические чувства, доброжелательность.

Волейбольные упражнения	Повторение движения с мячом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом	секундомер свисток мячи	Иметь углубленное представление о том, какими бывают волейбольные упражнения, выполняемые через сетку и без нее. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
Волейбольные упражнения	Совершенствование ведение мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом	секундомер свисток мячи	Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Волейбольные упражнения	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом	секундомер свисток мячи	
Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с	секундомер свисток	

и метании.	на месте. Бег 1 мин. Эстафеты.	максимальной скоростью бегать до 60 м		задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10м	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Бег 1 мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер свисток	Иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту с бокового разбега. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10м	Оценивание результата в челночном беге 3x10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1 мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер свисток	
Прыжки в высоту.	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1 мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер свисток	
Прыжки в высоту. Эстафеты.	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1 мин.	Уметь правильно отталкиваться и приземляться на ноги	секундомер свисток	
Бросок по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Бег 2 мин.	Уметь правильно выполнять бросок мяча по кольцу снизу с 3 м.	секундомер свисток мячи	
Передачи мяча с отскоком об пол.	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Бег 2 мин.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	
Передачи в тройках с перемещением	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м,	секундомер свисток мячи	

	Бег 2мин.	ловля, ведение, броски		Иметь углубленное представление о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо и баскетбольных упражнений. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла.
Ведения, передачи двумя руками и с отскоком, броски по кольцу снизу.	Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. бег 2 мин.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	
Совершенствование баскетбольных приемов.	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Бег 2мин.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	
Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м.	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Бег 2мин.	Уметь владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски	секундомер свисток мячи	
Высокий старт. Прыжок в длину в шаге с 3-5 шагов разбега.	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Бег 3мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м	секундомер свисток	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим здоровьем за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую
Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов.	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. Бег 3мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в прыжках в	секундомер свисток	

		длину.		жизнедеятельность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла. Развивать эстетические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость, самостоятельную и личную ответственность.
ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов.	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	Уметь отталкиваться и приземляться на ноги в прыжках в длину, правильно выполнять ОРУ с малыми мячами	секундомер свисток мячи	
Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину и в высоту с места	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	Уметь метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать	секундомер свисток	
Бег на 30м Эстафета баскетболиста	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	Уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м	секундомер свисток	
Наклон вперед из положения сидя. Прыжки и метание мяча с разбега.	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	Уметь правильно выполнять метание и прыжки с разбега	секундомер свисток	
Шахматы.	Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладьей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против “повторюшки-хрюшки”. Принципы игры в дебюте.	Грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; точно разыгрывать простейшие	Шахматные доски.	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	16
1.3	Подвижные игры элементами спортивных игр	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	34
2.1	Шахматы.	34

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **4** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	16	7			9
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		9		7
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Шахматы	34	8	8	10	8

	Всего часов:	102	24	24	30	24
--	--------------	-----	----	----	----	----

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

Работа с учебниками по «Физической культуре».

Информационное обеспечение программы

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.,: Физкультура и спорт 1974.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
7. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001) Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
9. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
10. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
11. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
12. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
13. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
14. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
15. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
16. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- Схемы.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Обруч пластиковый детский
- Аптечка
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

