

**Автономная некоммерческая образовательная организация
Средняя общеобразовательная школа "Ювенес"**

ПРИНЯТА на
педагогическом совете

Протокол №1

от 28. 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО СОШ "Ювенес"

(Козлова О.Н.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1-4 класс)

(Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) составлена на основе нормативных документов:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - 3) Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 20 от 13.07.2020 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;
 - Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций»;

4) Рабочая программа по предмету составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авт. В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва –2018г.

5) Учебный план АНО СОШ «Ювенес»

6) УМК по предмету:

7) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы»

авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; М.: «Просвещение» 2011.

Учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2018 г.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют

требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии учебным планом АНО СОШ «Ювенес» на занятие физической культурой в 1-4 классах отводится 2 часа в неделю, всего часов-272.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для обучающихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:
целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

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;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по два часа в неделю. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 272 часов.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет

«Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о

природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с температурным режимом, заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать

физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаляющие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура обучающиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	34	34	34	34
Гимнастика с основами акробатики	7	8	8	8
Лыжные гонки	-	12	12	12
Подвижные игры	25	14	14	14
Всего часов	66	68	68	68

Поурочное планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п			Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
						Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка								
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Специальные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
3			Специальные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
4			Развитие скоростных качеств. Медленный бег 4-5 м. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
5			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Игры	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

12			Строевые упражнения. Медленный бег 4-5 минут. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты..	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.	потребностей, ценностей и чувств.	имеющегося опыта.
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метание мяча в цель .Длина с места.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
14			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норм.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
15			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Л / а эстафеты. Ч/б 3*10.	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		
16			Медленный равномерный бег 4-6 минут .Силовые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости	Уметь: бегать на длинные дистанции.		
17			Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	Контроль	Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать короткие дистанции.		
18			Подвижные игры с элементами л/а .Бег 1000 метров.	Текущий	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс спец. упражнений.		

(14 часов подвижные игры с элементами спортивных игр)

19			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Упр. с баскетбольными мячами.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
20		О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:		
21			Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
22			Основная стойка баскетболиста .О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
23			Обучение ведению мяча. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Обучение	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест

24			Обучению и ведению мяча. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Обучение	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	понимания и сопереживания чувствам других людей.	занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
25			Совершенствование техники ведения мяча. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
26			Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила		Умение планировать собственную деятельность,
			О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».			игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности,	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
27			Строевые упражнения. Ведение мяча..	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
28		О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.						
29		Игра « Волк во рву»						
30			Стойка и передвижение баскетболиста .Упражнения с мячами. Подвижные игры. Силовые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		

Гимнастика с элементами акробатики								
33			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений..	Вводный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
34			Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке;		
			О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.			Ползать по гимнастической скамейке.	нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
35			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перекаты в группировке.	Комбинированный	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.		
36			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.		Осмысление правил безопасности (что можно делать

37			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ОФП на силу. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.			
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.			
40		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять			
			Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.» Мост» из положения лежа на спине.		акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	сверстниками в парах и группах при разучивании
41			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Вводный	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

42			Лыжный инвентарь. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
43			Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг с палками.	Комбинированный	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.		
44			Подъем ступающим шагом. Ступающий шаг без палок. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Способы организации рабочего места.
45			Скользящий шаг с палками. Правильное дыхание. Техника спусков, подъёмов.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.		
46			Подъем ступающим шагом. Спуски в	Комбинированный	Совершенствование техники подъема	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом;	Развитие	
			высокой стойке. Повороты переступанием вокруг пяток.		ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	спускаться с горы в низкой стойке.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
47			Спуски в низкой стойке. Эстафеты. Подъём «лесенкой». Дистанция 500 метров.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.	основе представлений о нравственных нормах.	учебной деятельности и способности конструктивно дейс
48			Ступающий шаг. Эстафеты. Техника безопасности при падениях.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.	Развитие этических	твовать даже в ситуациях неуспеха.

					развитию физических качеств в эстафете.		чувств,	
49			Скользящий шаг .Дистанция 500-1000 метров. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
50			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. Обучение.	Вводный	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Развитие этических	
51			Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). Дистанция 500-1000 метров.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	
52			Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты .Скользящий шаг .Дистанция по	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила		
			кругу. Эстафеты.		развитию физических качеств в эстафете.	эстафеты.	понимания и сопереживания .	
Легкая атлетика (16 часов)								

53			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
54			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Учѐт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
55			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
56			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
57			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
58			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

			на дальность.					
65			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	процессе ее выполнения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
66			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
67			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.		
68								

Поурочное планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п		Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:		

			атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег 3-4 минуты. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.		безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2			Специальные беговые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3			Строевые упражнения. Медленный бег 6-7 минут. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5			Строевые упражнения. Медленный бег 5-7 минут. О.Р.У. Метание мяча. Подвижные игры.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки., многоскоки на одной, двух ногах. Бег 500 метров.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
7			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Подвижные игры.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание	эмоционально-нравственной	

						мяча на дальность.	отзывчивости,	терминологией.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Челночный бег. Бег 30 метров.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами бега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.	эстетических потребностей, ценностей	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.	и чувств.	
12			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Весёлые старты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.	Формирование и проявление	
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.	положительных качеств личности,	
14			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Техника метания.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства	
15			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1000 м. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	в достижении поставленной цели.	
16								

			качеств.					
17			Равномерный бег 1000 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	Игровой	Развитие ловкости, координации.	Уметь: правильно дышать на длинных дистанциях.		
18								
(14 часов подвижные игры с элементами спортивных игр)								
19			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
20			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передай мяч. садись».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
21			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Метко в цель»	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	
22			Стойка баскетболиста. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
23	28.11	28.11	Основная стойка баскетболиста. Перемещения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в		

			кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.		развитию физических качеств в эстафете.	кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.	эмоционально- нравственной	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
24			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
25			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом ..Ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.	других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять
26			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	и чувств. Формирование и проявление	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной
27			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять бросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства.	деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
28								
29			Совершенствование ведения мяча с изменением направления, высоты отскока .Передача мяча	Закрепление	Совершенствование элементов баскетбола.	Уметь: применять элементы баскетбола в игре.		
30								

			от груди двумя руками .Игры.					
31			Закрепление пройденного материала.	Комбинирова нный	Совершенствование элементов баскетбола.	Уметь: применять элементы баскетбола в игре.		
32			Подвижные игры. Силовые упражнения.					
(8 часов гимнастика с элементами акробатики, 12 часов лыжная подготовка)								
33			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
34			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	Комбинирован ный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в вися.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в вися	наблюдения за своим физическим состоянием,	организующих упражнений. Осмысление техники
35			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	Комбинирован ный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание	величиной физических нагрузок.	выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
36			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	Комбинирован ный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в вися.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в вися.	Развитие этических чувств,	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)
37			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты	доброжелательности и эмоционально-	при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,

					переступанием.	переступанием.	нравственной	комбинаций.
38			Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
39			Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование
40			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
41			Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	и чувств.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной
42			Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств	личности, дисциплинированности,
43			Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.	деятельности и способности	
44			Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».		

45			Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».	<p>трудолюбия и упорства</p> <p>в достижении</p> <p>поставленной цели.</p>	<p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
46		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.			
47		Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.			
48		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками).			
49		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.			
50		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.			
51		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.			
52		Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.			
(16 часов легкая атлетика и кроссовая подготовка)								
53			Т.Б. на уроках по легкой	Комбинированный	Повторение техники	Знать: правила		Познавательные:

			атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	ный	безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
54			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
55			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.		
56			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.		
57			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		
58			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
59			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность		
60			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		

61			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	сопереживания чувствам других людей.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
62			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.	Формирование	
63			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
64			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.	Формирование и проявление	
65			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.	положительных качеств личности,	
66			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	дисциплинированности,	
67			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	трудолюбия и упорства .	
68								

Поурочное планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Пл ан	Фа кт	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
						Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка								

1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Специальные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
3			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт Стартовый разгон.. Бег 30 м.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
4			Бег с ускорением. Длина с места. Игры с элементами л/а. Бег 30м, 60м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами бега.. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6			Строевые упражнения. Кроссовый бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
7			Развитие скоростных качеств. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,

					прыжка с места.	прыжок с места.	понимания и	владение специальной терминологией.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Многоскоки .Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.	сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами бега.	Контроль	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10			Строевые упражнения. Медленный бег 6-7 минут .О.Р.У. Техника метания. Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11			Строевые упражнения .Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.	Формирование и проявление	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
12			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность .Эстафеты.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.	положительных качеств личности, дисциплинированность	Умение видеть красоту
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
14			Средний старт. Финиширование. Медленный бег 6-7 минут О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.		
15								
16			Строевые упражнения. Прыжок в длину с	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

17			места. Медленный бег. О.Р.У. Скоростно-силовые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.		Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
18								
14 часов (Подвижные игры с элементами спортивных игр)								
19			Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Упражнения с баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
20			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пустое место».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
21			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
22			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Школа»	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

23			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять	Развитие этических чувств,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
			кольцо двумя руками снизу. Ловля мяча. Эстафета.		кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
24			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Волк во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
25			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
26			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с элементами баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		

27			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола..	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении	
28								
29			Упражнения с баскетбольными мячами.ОРУ с мячами. Игра «Волк во рву»	Игровой	Совершенствование техники владения мячом.	Уметь:выполнять комплекс ОРУ.Знать правила игры.	поставленной цели.	Осмысление правил
30			,»Школа»					
31			Подвижные игры с баскетбольными мячами.Передвижения по площадке.Совершенствование.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнятьведение мяча,выполнять передачи и ловли мяча.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
32								
(8 часов гимнастика с элементами акробатики, 12 часов лыжная подготовка)								
33			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
34			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату .Выполнение команд «становись!» «равняйся!», «мирно!».	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату.	физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых

35			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Выполнение команд «становись!», «равняйся!», «мирно!».	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	Развитие этических	акробатических комбинаций и упражнений.
36			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра « Мы веселые ребята»ОФП.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
37			Строевые упражнения. Расчет в строю Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.	отзывчивости, понимания и сопереживания	Коммуникативные: Формирование способов
38			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ОФП на развитие силы, гибкости.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.	чувствам других людей.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
39			Строевые упражнения. Медленный бег. ОФП на развитие силы, прыгучести.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.	Формирование эстетических потребностей,	при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при
40			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке в упоре.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнять упражнения в висе и упоре.		

41			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъемов лесенкой.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».	ценностей и чувств.	выполнении упражнений.
42			Лыжный инвентарь. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.	Формирование и проявление	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной
43			Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.	положительных качеств личности, дисциплинированность	целью. Способы организации рабочего места.
44			Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.	и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
45			Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
46			Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте.	Комбинированный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».		
47			Одновременный одношажный ход. Торможение упором. Повороты переступанием в движении.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.		

48			Одновременный одношажный ход. Эстафета на лыжах. Правильное дыхание.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
49			Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа,
50			Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».		синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-
51			Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке.		следственных связей, построения рассуждений,
52			Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.		отнесения к известным понятиям.

(16 часов легкая атлетика и кроссовая подготовка)

53			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения
----	--	--	--	-----------------	--	--	---	--

54			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
55			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
56			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
57			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной
58			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.		
59			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		
60			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.		

61			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	чувствам других людей.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
62			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом
63			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		
			Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.		на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.	Формирование и проявление	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
64			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.	положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
65			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
66			Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.					выполнения упражнений, давать объективную оценку.
67			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.		
68			Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.					

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2011.

Учебник: Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2018