

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
от 01.09.2021г. № 113-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»

Основное общее образование  
(уровень образования)

Количество часов 405

Базовый  
(уровень изучения)

Учитель: Стражкова Татьяна Георгиевна  
Замятин Александр Игоревич  
Ярмоленко Наталья Юрьевна  
Ярмоленко Сергей Дмитриевич

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по УВР  
\_\_\_\_\_ ( Карпенкова Н.П.)

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол №1  
от 31.08.2021

г. Заречный, 2021 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии:

1. Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (далее ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, (с изменениями от 29.12.2014 №1643);
3. Фундаментальным ядром содержания общего образования.

### **Рабочая программа составлена на основании:**

4. Примерной программы основного общего образования (Примерные программы по учебным предметам.) Физическая культура «Просвещение», 2011 год;
5. Программы под. Ред В.И. Ляха, М. Я. Виленского. - Москва «Просвещение» 2019
6. ООП ООО МАОУ ГО Заречный «СОШ №1».
7. Учебного плана МАОУ ГО Заречный «СОШ №1».
8. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год (приказ Министерства образования № 253 от 31.03.2014 г « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» в редакции от 26.01.2016 № 38.)

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

9. Положения о рабочей программе.

В соответствии с учебным планом МАОУ ГО Заречный «СОШ №1» на физическую культуру отводится 3 часа в неделю, соответственно за 34 учебных недель в течение года будет проведено 102 уроков.

***Цель.*** Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

- *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, её 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.

## **Планируемые результаты курса «Физическая культура»**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты**

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования, а именно:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

Освоение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении метапредметных результатов начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты**

При освоении курса «Физическая культура» достигаются следующие предметные результаты:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 21 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1643. - См. предыдущую редакцию.

В результате обучения обучающиеся (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Содержание курса «Физическая культура»**

#### **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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 в 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 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 виса 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.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

**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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **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 полушпагаты 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, включающее 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 двухтрех 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.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **Критерии и нормы оценки**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются	За незнание материала программы

понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	-----------------------	---	--

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - Допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность. *Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся специальной медицинской группы (СМГ)*

*При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.*

*Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.*

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

### 2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

### 3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

### 4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы
------------------------	-----------

	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

### План-график расчета учебной нагрузки

	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	1кл	2кл	3кл	4кл
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1	Физическая культура				

2	Из истории физической культуры				
3	Физические упражнения.				
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4	Самостоятельные занятия.	1	1	1	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1	1	1
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1	1	1	1
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>
7	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	3	3	3	3
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>91</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
	- Гимнастика с основами акробатики.	12	14	14	14
	ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики	4	4	4	4
	- Лёгкая атлетика.	20	20	20	20
	ОРУ на материале легкой атлетики	4	4	4	4
	- Лыжные гонки	12	12	12	12
	ОРУ на материале лыжных гонок	4	4	4	4
	- плавание	2	2	2	2
	- Подвижные и спортивные игры.	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<i>На материале гимнастики</i>	4	4	4	4
	<i>На материале лёгкой атлетики</i>	4	4	4	4
	<i>На материале лыжной подготовки</i>	4	4	4	4
	<i>На материале спортивных игр:</i>				
	-элементы баскетбола	10	10	10	10
	-элементы волейбола	5	6	6	6
	-элементы футбола	4	6	6	6
	<b>Итого часов:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Тематическое планирование 2 класс...

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА	ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ
<b>Знания о физической культуре</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ. ИОТ -162,163,166,167. Организм человека и его физиологические функции. Подвижные игры	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
2	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Подвижные игры.	1	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим

			<p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> <b>Легкоатлетические упражнения.</b></p>				
3	Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Подвижная игра	1	Овладение знаниями. Понятия:	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1	короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в	Описывают технику выполнения ходьбы,
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Техника бега по дистанции. (постановка стопы,	1		



	отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры		длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
6	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижные игры	1		
7	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры	1		
8	Бег в чередовании с ходьбой на средние дистанции. Бег с ускорением <b>КУ-30 м на результат.</b> Подвижная игра	1		
9	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1		
10	Прыжок в длину с места (техника). Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра	1		
11	Прыжок в длину с места. <b>КУ – бег 60 м на результат.</b> Подвижная игра	1		
12	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. <b>КУ – прыжок в длину с места.</b>	1		
13	Бег с преодолением препятствий, развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры (эстафеты)			
14	Техника метания мяча с места в цель. <b>КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой.</b> Подвижные игры	1		
15	Техника метания мяча с места на дальность. <b>КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат.</b> Эстафеты с бегом на скорость.	1		
16	Метание мяча. Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3*4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-	

		<p>силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p>На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места на</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	---	--

		<p>дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			

17	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника ведения футбольного мяча по прямой и змейкой. Подвижная игра.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
18	Ведения футбольного мяча по прямой и змейкой, техника удара по неподвижному мячу.		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
19	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ведение, удар по мячу. Подвижная игра (мини футбол)		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
20	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка игрока в баскетболе. и передвижение игрока в стойке. Техника ведения мяча на месте.	1	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
21	Передвижение игрока в стойке, с изменением направления. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1	Комплекс ОРУ с большими мячами.	Соблюдают правила безопасности.
22	Ведение мяча. Техника передач и ловли мяча.	1		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
23	Ведения мяча. Техника передач и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	1		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
24	Передачи и ловля мяча. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. <b>КУ-ведение баскетбольного мяча</b>	1		Используют подвижные игры для активного отдыха.
25	Ловля и передача мяча на месте. Стойка и передвижения в волейболе.	1		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
26	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	1		
27	Упражнение с мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками, и ловля его). Подвижная игра	1		
<b>2 четверть. Физическое совершенствование.</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	1.Инструктаж по ТБ, ИОТ-162,164,165. Знания о физической культуре. Основы знаний об осанке. Строевые упражнения.	1	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполняющих закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими

			укреплением здоровья (физического, социального и психологического) влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны	упражнениями, закаливающими процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
29	2. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Группировка. Кувырок вперед.	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и
30	3. Кувырок вперед. Техника висов и упоров. Подвижные игры	1	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	составляют комбинации из числа разученных упражнений.
31	4. Освоение навыков лазанья и перелезания <b>КУ – кувырок вперед</b> (по технике исполнения).	1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаты вперед в упор присев; кувырок в	и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая
32	5. Стойка на лопатках. Подвижная игра. <b>КУ – подтягивание</b>	1		
33	6. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Упражнения на развитие гибкости.	1		
34	7. Акробатическая комбинация, упражнения со скакалкой	1		
35	<b>8.КУ-Акробатическая комбинация,</b> развитие силовых способностей.	1		
36	9. Полоса препятствий с элементами акробатики. Освоение навыков равновесия	1		
37	<b>10.</b> Упражнения в равновесии. <b>КУ – наклоны вперед (тест на гибкость).</b>	1		

38	11. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1	сторону. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
39	12. Упражнения в висе. Упражнения со скакалкой	1		
40	13. Танцевальные упражнения. Развитие силовых способностей <b>КУ- прыжки через скакалку.</b>	1		
41	14. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1		
42	15. Полоса препятствий с элементами лазания. <b>КУ- сгибание разгибания туловища.</b>	1		
43	16. Лазание по наклонной скамейке. Полоса препятствий.	1		
44	17. Лазание по канату произвольным способом <b>КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>	1		
45	18. Лазание по канату. Подвижная игра.	1		
46	19. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1		
47	20. Полоса препятствий с элементами гимнастика и силовых упражнений. Подвижные игры.	1		
48	21. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей			
49	22. Применение изученных гимнастических упражнений в самостоятельной деятельности. Подвижные игры.			
			Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Помогают в их освоении. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из

			<p>с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>3 четверть.</b>  <b>Лыжная подготовка. Плавание. Развитие физических качеств. Волейбол.</b></p>				
50	1.Инструктаж по ТБ. ИОТ- 166,168,170. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму.	1	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах</p>

51	2. Переноска и надевание лыж. Освоение лыжных ходов. Скользящий шаг. Подвижная игра	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	Описывают технику передвижения на лыжах.
52	3. Скользящий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж	1		Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
53	4. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг	1		
54	5. Скользящий шаг с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра	1	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
55	6. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Подъем ступающим шагом.	1		
56	7. КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Подъем ступающим шагом. Подвижная игра	1		
57	8. Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона. Подвижная игра (эстафеты)	1		Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
58	9. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
59	10. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», спуск	1		
60	11. Подъем «лесенкой», спуск. Попеременный двухшажный ход.	1		
61	12. Подъем «лесенкой», спуск. Попеременный двухшажный ход.	1		
62	<b>13. КУ – Попеременный двухшажный ход (техника).</b> Подъемы и спуски	1		
63	<b>14. КУ – Подъем «лесенкой».</b> Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1		
64	15. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Лыжные гонки	1		
65	16. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра	1		
66	17. КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра	1		
67	18. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями.	1		Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
68	19. Подъемы, спуски. Подвижная игра	1		Используют бег на лыжах в организации активного отдыха
69	20. Прохождение дистанции 1,5 км			



70	21. Инструктаж по ТБ. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливание. Правила безопасного поведения на воде.	1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
71	22. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.	1		
<b>Развитие физических качеств</b>				
72	23. Развитие координационных и силовых способностей,	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
73	24. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
74	25. Развитие силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами	1		
<b>Волейбол</b>				
75	26. Ловля и передача мяча на месте Стойка и передвижения в волейболе.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
76	27. Ловля и передача мяча. Подвижные игры.			
77	28. Упражнение с мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками, и ловля его). Подвижная игра			

			Комплекс ОРУ с большими мячами.	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
78	29. Возникновение олимпийских игр и современные олимпийские игры	1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>4 четверть. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>				
<b>Легкоатлетические упражнения, Подвижные игры (с элементами спортивных игр)</b>				
79	1. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ИОТ - 162,163,166,167. Личная гигиена. Органы чувств. Виды легкой атлетики.	1	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и

				органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
80	2. Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение игрока в стойке. Техника ведения мяча на месте и в движении.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
81	3. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи и ловли мяча			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
82	4. Ведения мяча. Передачи и ловли мяча, в движении. Подвижная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
83	5.Передачи и ловля мяча на месте и в движении в тройках. Подвижная игра. Развитие координационных способностей			Соблюдают правила безопасности.
84	6. Упражнения с набивными мячами. <b>КУ-техника передачи и ловли баскетбольного мяча</b>		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Под вижные игры Комплекс ОРУ с большими мячами.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
85	7. Ведения футбольного мяча по прямой и змейкой. Передачи мяча. Подвижная игра.			
86	8. Ведения, передачи, удары по не подвижному мячу.			
87	9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра (мини футбол)			

				Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
88	10. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра	1	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для
89	11. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра.	1	высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	<b>12. КУ – Прыжок в высоту с разбега.</b> Прыжок с высоты (до 40 см). Бег с ускорениями из различных исходных положений.	1	препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10	
91	13. Прыжок в длину с места (техника). Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра	1		
92	<b>14. КУ – прыжок в длину с места.</b> Челночный бег. Подвижная игра	1		
93	15. Техника метания мяча с места в цель. <b>КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат.</b> Эстафеты с бегом на скорость.	1		
94	16. Бег с ускорением до 30 м. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
95	17. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Подвижная игра. <b>(КУ)-30 м на результат.</b>	1		
96	18. Равномерный медленный бег до 6 минут. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1		
97	19. Прыжок в длину с разбега. <b>КУ – бег 60 м на результат.</b> Подвижная игра	1		
98	20. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. <b>КУ – прыжок в длину с места.</b>	1		
99	21. Техника метания мяча с места на дальность. <b>КУ – бег 1000 м.</b> Подвижные игры	1		
100	22. Бег с преодолением препятствий, развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры (эстафеты)	1		

101	<p><b>Метание мяча с места на дальность (техника)- КУ. Подвижные игры (эстафеты)</b></p>	1	<p>м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
-----	--	---	--	---

		<p>вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев в, земляные возвышения и т. п., в пар ах. Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди впередвверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу впередвверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	---	---

			<p>(до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
102	<p>Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.</p>		<p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

**Тематическое планирование 3 класс.**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА	ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ
<b>Знания о физической культуре</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ. ИОТ -162,163,166,167. Организм человека и его физиологические функции. Связь физической культуры с укреплением здоровья. Подвижные игры	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
2	Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ. Подвижные игры.	1	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания



			упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	«Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
--	--	--	--	---

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  
Легкоатлетические упражнения.**

3	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Строевые упражнения. Подвижная игра	1	Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
4	Бег с изменением направления, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
5	Бег с ускорениями. Техника бега по дистанции. (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры	1		
6	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Эстафеты. <b>(КУ)-30 м на результат.</b>	1		
7	Бег с ускорениями от 20-30 м из различных исходных положений. Подвижные игры.	1		

8	Бег в чередовании с ходьбой на средние дистанции. Бег с ускорением <b>(КУ)-60 м на результат</b> . Подвижная игра	1	рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
9	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1	Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп
10	Прыжок в длину с места (техника). Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра	1		
11	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра	1		
12	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. <b>КУ – прыжок в длину с места.</b>	1		
13	Бег с преодолением препятствий, развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры (эстафеты) <b>КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат.</b>			
14	Техника метания мяча с места в цель. Подвижные игры <b>КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой.</b>	1		
15	Техника метания мяча с места на дальность. Эстафеты с бегом на скорость.	1		
16	<b>Метание мяча на дальность – КУ.</b> Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.			

		<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с</p>	<p>передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
--	--	--	--

			<p>расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёдвверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёдвверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>				
17	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника ведения футбольного мяча по прямой и змейкой. Подвижная игра.		<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
18	Ведения футбольного мяча по прямой и змейкой, техника удара по не подвижному мячу.			

19	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Ведение, удар по мячу. Подвижная игра (мини футбол)		направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Соблюдают правила безопасности.
20	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка игрока в баскетболе. и передвижение игрока в стойке. Техника ведения мяча на месте.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
21	Передвижение игрока в стойке, с изменением направления. Техника ведения мяча на месте и в движении.	1	Подвижные игры на материале волейбола.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
22	Ведения мяча. Техника передач и ловли мяча. Подвижная игра.	1	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
23	Ведения мяча. Техника передач и ловли мяча на месте и в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными, технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
24	Передачи и ловля мяча. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. <b>КУ-ведение баскетбольного мяча</b>	1	Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
25	Ловля и передача мяча на месте	1		
	Стойка и передвижения в волейболе.			
26	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	1		
27	Упражнение с мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками, и ловля его). Подвижная игра	1		Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

**2 четверть. Физическое совершенствование.  
Гимнастика с элементами акробатики**

28	1.Инструктаж по ТБ, ИОТ-162,164,165. Знания о физической культуре. Основы знаний об осанке. Строевые упражнения.	1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой;	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	2. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей. Группировка. Кувырок вперед.	1	2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках;	
30	3. Кувырок вперед. Техника висов и упоров. Подвижные игры	1	«мост» из положения лёжа на спине.	Описывают технику на гимнастических снарядах,
31	4. Освоение навыков лазанья и перелезания <b>КУ – кувырок вперед</b> (по технике исполнения).	1	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках;	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
32	5. Стойка на лопатках. Подвижная игра. <b>КУ – подтягивание</b>	1	«мост» с помощью и самостоятельно.	
33	6. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Упражнения на развитие гибкости.	1	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись;	в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
34	7. Акробатическая комбинация, упражнения со скакалкой	1	подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
35	<b>8. КУ- Акробатическая комбинация</b> , развитие силовых способностей.	1	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	
36	9. Полоса препятствий с элементами акробатики. Освоение навыков равновесия	1	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами;	
37	<b>10. Упражнения в равновесии. КУ – наклоны вперед (тест на гибкость).</b>	1		
38	11.Упражнения в виси стоя и лежа, в виси спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1		
39	12. Упражнения в виси. Упражнения со скакалкой	1		
40	13. Танцевальные упражнения. Развитие силовых способностей <b>КУ- прыжки через скакалку.</b>	1		
41	14. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1		
42	15. Полоса препятствий с элементами лазания. <b>КУ- сгибание разгибания туловища.</b>	1		
43	16. Лазание по наклонной скамейке. Полоса препятствий.	1		
44	17. Лазание по канату в три приема <b>КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>	1		
45	18. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	1		

46	19. Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации
47	20. Полоса препятствий с элементами гимнастики и силовых упражнений. Подвижные игры.	1	бревну большими шагами и выпадами; из числа разученных
48	21. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги
49	22. Применение изученных гимнастических упражнений в самостоятельной деятельности. Подвижные игры.		галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Насчитайсь!», «Первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесии, танцевальных упражнений.

<b>3 четверть.</b>				
<b>Лыжная подготовка. Плавание. Развитие физических качеств. Волейбол.</b>				
50	1. Инструктаж по ТБ. ИОТ- 166,168,170. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Развитие физических качеств.	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах
51	2. Освоение лыжных ходов. Скользящий шаг. Подвижная игра	1	Освоение техники лыжных ходов.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха
52	3. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой».	
53	4. Повороты переступанием. Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	Спуски в высокой и низкой стойках.	
54	5. Попеременный двухшажный ход. <b>КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж).</b> Подвижная игра	1	Передвижение на лыжах до 2 км равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	
55	6. Освоение техники попеременного двухшажного хода по неровной поверхности. Подъём ступающим шагом.	1	Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	
56	7. Подъём лесенкой шагом. Спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Подвижная игра.	1	Прохождение дистанции до 2,5 км	
57	8. Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъемы. Подвижная игра (эстафеты)	1		
58	9. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1		
59	10. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», спуск	1		
60	11. Подъём «лесенкой», спуск. Попеременный двухшажный ход.	1		
61	12. Подъём «лесенкой», спуск. Попеременный двухшажный ход.	1		



62	13. КУ – Попеременный двухшажный ход (техника). Подъёмы и спуски	1		
63	14. КУ – Подъем «лесенкой» Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1		
64	15. Подъёмы в гору, спуск в высокой стойке. Лыжные гонки	1		
65	16. Подъёмы в гору, спуски. Подвижная игра	1		
66	17. КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра	1		
67	18. Подъёмы в гору, спуски. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями.	1		
68	19. Подъёмы, спуски. Подвижная игра	1		
69	20. Прохождение дистанции 1,5 км			
70	21. Инструктаж по ТБ. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливание. Правила безопасного поведения на воде.	1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
71	22. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.	1		
<b>Развитие физических качеств</b>				
72	23. Развитие координационных и силовых способностей,	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
73	24. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
74	25. Развитие силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами	1	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<b>Волейбол</b>				
75	26. Ловля и передача мяча на месте			

	Стойка и передвижения в волейболе.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры Комплекс ОРУ с большими мячами.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
76	27. Ловля и передача мяча. Подвижные игры.			
77	28. Упражнение с мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками, и ловля его). Подвижная игра			
78	29. Возникновение олимпийских игр и современные олимпийские игры	1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>4 четверть. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>				
<b>Легкоатлетические упражнения, Подвижные игры (с элементами спортивных игр)</b>				
79	1. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ИОТ - 162,163,166,167. Личная гигиена. Органы чувств. Виды легкой атлетики. Подвижные игры.	1	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку

			упражнения для органов зрения. Орган осязания - кожа. Уход за кожей	своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
80	2. Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение игрока в стойке. Техника ведения мяча в движении, со сменой рук.		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
81	3. Ведение мяча в движении, со сменой рук, дальней рукой от стойки. Передач и ловли мяча.		Ведение мяча с изменением направления и скорости Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
82	4. Ведения мяча. Передач и ловли мяча в движении. Броски в кольцо с боку и по прямой. Подвижная игра.		Подвижные игры на материале волейбола.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
83	5. Ведение мяча дальней рукой от стойки, бросок в кольцо. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.		Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора
84	6. Упражнения с набивными мячами. КУ-техника передачи и ловли баскетбольного мяча в движении.			
85	7. Ведение футбольного мяча по прямой и змейкой. Передачи мяча. Подвижная игра.			
86	8. Ведение, передачи, удары по не подвижному мячу.			
87	9. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижная игра (мини футбол)			

			<p>пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными, технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
88	10. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра	1	Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
89	11. Прыжок в высоту с разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра.	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
90	<b>12. КУ – Прыжок в высоту с разбега.</b> Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег с ускорениями из различных исходных положений.	1		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
91	13. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра	1		Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.
92	<b>14. КУ – прыжок в длину с места.</b> Челночный бег. Подвижная игра	1		
93	15. Техника метания мяча с места в цель. <b>КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат.</b>	1		

	Эстафеты с бегом на скорость.		звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
94	16. Метание мяча с места в цель. Бег с ускорением до 30 м. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
95	17. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Подвижная игра. <b>(КУ)-30 м на результат.</b>	1		
96	18. Равномерный медленный бег до 6 минут. Метание мяча с места на дальность. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры	1		
97	19. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. <b>КУ – бег 60 м на результат.</b> Подвижная игра	1		
98	20. Бег 1000 м в медленном темпе. <b>КУ – прыжок в длину с места.</b>	1		
99	21. Метание мяча с места на дальность. <b>КУ – бег 1000 м.</b> Подвижные игры	1		
100	22. <b>Метание мяча с места на дальность (техника)- КУ.</b> Подвижные игры (эстафеты)	1		
101	Бег с преодолением препятствий, развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры (эстафеты).	1		

		<p>с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
--	--	---	--

		<p>вперёдвверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёдвверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	
102	<p>Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Правила безопасного поведения на открытых водоемах.</p>	<p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с</p>

				приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
--	--	--	--	--