

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
(начальное общее образование)**

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования

## Содержание

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
II. Содержание учебного предмета	7
III. Тематическое планирование	9

# 1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные результаты 1-2 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

## 3-4 класс

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

## Метапредметные результаты 1-2 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

## 3-4 класс

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты изучения учебного предмета, курса

### 1-2 класс

#### *Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах

**3-4 класс**

***Выпускник научится:***

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

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)**

### **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.

*Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.*

*Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.*

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).*

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

Физическая нагрузка и её 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). *Организация и проведение*

*подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание 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 лёгкой 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:

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.***

#### **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

***Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

##### **На материале лёгкой 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.

***Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

***Передвижения скольльзящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).***

#### **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.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Таблица тематического распределения часов**

№	Тема раздела	Количество часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1	Знания о физической культуре	В течение урока			

2	Способы физкультурной деятельности	В течение урока			
3	Физическое совершенствование: - Легкая атлетика (+ кроссовая подготовка)	21 (11)	21 (14)	21 (14)	21 (11)
	- Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола	28	28	28	31
	- Гимнастика	18	18	18	18
	- Лыжная подготовка	21	21	21	21
	<b>Итого</b>	99	102	102	102

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс

№	Тема, содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности
	<p><b>Знания о физической культуре</b> 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. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.</p>	В течение урока	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>

			Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
	<p><b>Способы физической деятельности</b></p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p> <p>НРЭО</p> <p>Постановка задач опираясь на нормы ГТО</p>	В течение урока	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Используют материалы физкультурного комплекса ГТО</p>
	<p><b>Физическое совершенствование: - Легкая атлетика (+ кроссовая подготовка)</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с пре-</p>	21 (11)	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых</p>

<p>одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из</p>		<p>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 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</p>
--	--	--

<p>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.</p>		<p>упражнений.</p>
<p><b>- Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола</b>  Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте.  Передача мяча снизу на месте.  Бросок мяча снизу на месте в щит.  Ведение мяча на месте.  Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>28</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. 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 техники безопасности.</p>
<p><b>- Гимнастика</b>  <b>Движения и передвижения строем</b>  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на</p>	<p>18</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p>

<p>вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей. ОРУс предметами и без них.</p> <p>Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Игра «Не ошибись!»</p> <p>Перешагивание через мячи</p> <p><b>Акробатика</b></p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны.</p> <p>Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Ранее изученная акробатическая комбинация.</p> <p>Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> <p><b>Снарядная гимнастика</b></p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <p>С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p>В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.</p> <p>Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><b>Прикладная гимнастика</b></p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p>		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила</p>
--	--	--

	<p>Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине . Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>		<p>безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают 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.</p>
	<p><b>- Лыжная подготовка. НРЭО</b> <i>Овладение знаниями.</i> 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><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	21	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

№	Тема, содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности
	<p><b>Знания физической культуре.</b>  Физическая культура как часть общей культуры личности.  Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.  Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>В течение урока</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте"</p>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>  Составление режима дня.  Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики  Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз  Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища  НРЭО  Постановка задач опираясь на нормы ГТО</p>	<p>В течение урока</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим</p>



			привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» Используют материалы физкультурного комплекса ГТО
	<p><b>Физическое совершенствование: - Легкая атлетика (+ кроссовая подготовка)</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> 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.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух</p>	21 (14)	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>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 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. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных</p>

<p>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—40см) 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 вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на 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 вперёд-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 вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p>		<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
---	--	---

<p><b>- Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола</b>  Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  Бросок мяча снизу на месте.  Ловля мяча на месте.  Передача мяча снизу на месте.  Бросок мяча снизу на месте в щит.  Ведение мяча на месте.  Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>28</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. 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 техники безопасности.</p>
<p><b>- Гимнастика</b>  <b>Движения и передвижения строем</b>  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Строевые приемы на месте и в движении.  Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них.  Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»  Перешагивание через мячи</p> <p><b>Акробатика</b>  Группировка.  Перекаты в группировке.  Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  Сед руки в стороны.  Упор присев - упор лежа - упор присев.  Стойка на лопатках.  Ранее изученная акробатическая</p>	<p>18</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и</p>

<p>комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов <b>Снарядная гимнастика</b> Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. <b>Прикладная гимнастика</b> Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>		<p>соблюдая технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь</p>
---	--	---

			сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
	<p><b>- Лыжная подготовка.НРЭО</b>  <i>Овладение знаниями.</i> 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><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	21	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах.

### 3-4 класс

№	Тема, содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности
	<p><b>Знания.</b> Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	В течение урока	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>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.</p>

			Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>НРЭО</p> <p>Постановка задач опираясь на нормы ГТО</p>	В течение урока	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Используют материалы физкультурного комплекса ГТО</p>	
<p><b>Физическое совершенствование: - Легкая атлетика (+ кроссовая подготовка)</b></p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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 звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных</i></p>	3 класс 21 (14) 4 класс 21 (11)	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших</p>	

<p><i>способностей.</i> 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.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <i>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места,</i></p> <p>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; много-разовые (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 впольсилы (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).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)</i></p>		<p>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 прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>
---	--	--

	<p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <i>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 (1,5х1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх 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 (1,5х1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками.</i></p>		<p>выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
	<p><b>- Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола</b> <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». 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. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры<sup>1</sup> «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и</i></p>	<p>3 класс 28 4 класс 31</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по</p>



	<p>передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>		<p>физической культуре</p>
	<p><b>- Гимнастика</b>  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд;  стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.  <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>  Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.  <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>  Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  <i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).  <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги 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</p>	<p>3 класс 18 4 класс 18</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении 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. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из изученных элементов. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных</p>

	<p>народных танцев.  <i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «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. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>		<p>упражнений.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
	<p><b>- Лыжная подготовка. НРЭО</b>  <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p>	<p>3 класс 21  4 класс 21</p>	<p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. 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</p>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>											
	<b>1-5</b>	Ходьба и бег	5	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	Комплекс 1				
				Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Комплекс 1				
				Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий	Комплекс 1				
				Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	текущий	Комплекс 1				
				Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	текущий	Комплекс 1				
	<b>6-8</b>	Прыжки	3	Изучение нового	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс				

				материала	вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		1				
--	--	--	--	-----------	--	--	--	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1				
				Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1				
	<b>9-11</b>	Бросок малого мяча	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1				
Изучение нового материала				Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1					
Комбинированный				Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1					
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>											
	<b>12-22</b>	Бег по пересеченной местности	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий, фронтальный	Комплекс 1				
				Комплексный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10	Текущий	Комплекс				

				<p>ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i></p>	<p>минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		1				
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносли- вости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	Ком- плекс 1				

			Комплек- с- ный									
<b>3</b>	<b>Гимнастика (17 часов)</b>											
<b>23-28</b>	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2					



1	29-34	Равновесие.	6	Комплекс- ного материала	Основная стойка. Построение заранее колонн по одному месту и по кругу. Группировка. Перекаты в группировке. Группировка, координация ОРУ ОРУ Игра «Змейка». Развитие координации. Стойка на носках. Игра «Пройди по каменному пути». Развитие координации. Игра «Змейка». Развитие координации. Игра «Змейка». Развитие координации. Игра «Змейка». Развитие координации.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические в элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2				
		Строевые упражнения										

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплекс- ный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Ком- плекс 2				

				Комплексный								
				Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2				
				Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2				

1	35239	Опорный прыжок,	4	Изучение нового	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической	Уметь лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Комплекс				
---	-------	-----------------	---	-----------------	--	--	---------	----------	--	--	--	--

		лазание		материала <b>Комплекс- ный</b>	стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	канату; выполнять опорный прыжок <b>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</b>	Текущий	Ком- плекс 2					
					Перевозание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.								
					Перевозание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.								

1	2	3	4	5	6	7	8	9						
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (8 часов)</b>													
	<b>40-47</b>	Подвижные игры	8	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3						
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3						
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3						
				Совершенство- вание ЗУН										
				Комплекс- ный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3						
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком-плекс 3						

				Совершенство вание ЗУН									
				Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ком- плекс 3					
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>												
	<b>48-68</b>	Лыжная подготовка	21	Изучение нового материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Учить перестроению с лыжами в руках и надеванию креплений. (НРЭО1)	Уметь надевать крепления, перестраиваться с лыжами в руках.	Текущий						

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Совершенство вание ЗУН	Учить технике ступающего шага. Развитие выносливости. Прохождение дистанции ступающим шагом до 500 метров. (НРЭО 2,3)	Уметь проходить дистанцию ступающим шагом.	Текущий						
				Совершенство вание ЗУН									
				Совершенство вание ЗУН	Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок. Учить поворотам на месте переступанием. Учить одноопорному скольжению без палок. (НРЭО 4,5)	Уметь выполнять повороты на месте переступанием.	Текущий						
				Совершенство вание ЗУН									

		Комплексный	Совершенствовать технику скользящего шага. Повторить повороты на месте. Учить косому подъёму и спуску в низкой стойке. Развитие выносливости. (НРЭО 6,7)	<b>Уметь</b> выполнять повороты на месте переступанием.	Текущий					
		Комплексный								
		Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику скольжения. Закрепить технику подъёмов и спусков. Развитие выносливости. (НРЭО 8,9)	<b>Уметь</b> выполнять подъем и спуск в низкой стойке.	Текущий					
		Совершенствование ЗУН								
		Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Эстафеты с поворотами и передачей палок. Развитие выносливости. (НРЭО 10,11)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию скользящим шагом с палками.	Текущий					
		Совершенствование ЗУН								
		Совершенствование ЗУН	Повторить технику подъёмов и спусков. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету с этапом до 50 метров с поворотами и передачей палок. (НРЭО 12,13)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию скользящим шагом с палками.	Текущий					
		Комплексный								
		Комплексный	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом. (НРЭО 14,15)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию скользящим шагом с палками.	Текущий					
		Совершенствование								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Совершенство вание ЗУН	Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости. (НРЭО 16,17,18,19)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию скользящим шагом с палками.	Текущий					
			Совершенство вание ЗУН									
			Совершенство вание ЗУН									
			Совершенство вание ЗУН									
				Совершенство вание ЗУН	Прохождение дистанции до 100 метров с заданиями учителя. Провести игру- эстафету с этапом до 50-60м. без палок, с палками, со спуском и подъёмом. (НРЭО 20)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию скользящим шагом с палками.	Текущий					
				Совершенство вание ЗУН								
<b>6</b>	<b>Гимнастика (1 час)</b>											
	<b>69</b>	Гимнастика	1	Комплекс- ный	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иглолочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2				
<b>7</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)</b>											
	<b>70-89</b>			Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				

				Совершенство вание									
				Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение	Текущий	Ком- плекс 3					

1	2	3	4	Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
---	---	---	---	------------------------------	--	---	---------	--------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство вание ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Комплекс-	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Уметь владеть мячом:	Текущий	Ком-					

			ный	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		плекс 3				
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
			Совершенство ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплексн ый								



§	98-99	Многочасовая	1	Комплексный	Многочасовая подготовка и физкультура в школе. Легкая атлетика (11 часов). Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие силы и выносливости. Развитие ловкости. Развитие внимания и памяти. Развитие воображения и фантазии. Развитие творческих способностей. Развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс					
					Разнообразие видов ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий, с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		4					
					Разнообразие видов ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий, с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м							
					Разнообразие видов ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий, с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м							

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>											
	<b>1-5</b>	Ходьба и бег	5	Вводный	Разнообразие видов ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный	Разнообразие видов ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный								
				Комплексный	Разнообразие видов ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Комплекс 1				

				способностей							
			Комплекс- ный								
	<b>6-8</b>	Прыжки	3	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- сный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 1				
	<b>9-11</b>	Метание	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в мета-нии; метать различные пред- меты и мячи на дальность с места, из различных поло- жений	Текущий	Ком- плекс 1				
Комплек- сный				Метание малого мяча в горизонталь- ную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Ком- плекс 1					
Комплек- сный				Метание малого мяча в горизонталь- ную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Ком- плекс 1					
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>											
	<b>12-25</b>	Бег по пересеченно й местности	14	Комплек- сный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередо- вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходь- ба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				

					«Третий лишний»							
				Комплек- с- ный								
				Комплек- с- ный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плек- с 1				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- сный	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- сный								
				Комплек- сный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередо- вание ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- сный								
				Комплек- сный	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- сный								
				Комплек- сный	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1				

			Комплек- ный										
			Комплек- ный	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1						
			Комплек- ный										

<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>												
	<b>26-31</b>	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок впе-ред, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координацион-ных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2					

1	2	3	4	Комплек- ный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координацион-ных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2					
---	---	---	---	-----------------	--	---	---------	--------------------	--	--	--	--	--

1	32-37	Висы 3 Строевые упражнения	6	Комплексное выполнение материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. <del>ОРУ на среднюю руку</del> Игр «Движания в висе» <del>ОРУ в висе</del> Упражнения «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2				
					Развитие силовых способностей							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	<b>38-43</b>	Опорный прыжок, лазание	6	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».							
				Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2				
				Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2				
				Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен-	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2				



					ным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей								
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

				Совершенство ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2					
--	--	--	--	---------------------	---	---	---------	---------------	--	--	--	--	--

<b>4</b>	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>												
----------	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<b>44-47</b>	Подвижные игры	4	Комплек- сный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
--	--------------	-------------------	---	------------------	---	--	---------	---------------	--	--	--	--	--

				Совершенство ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
--	--	--	--	---------------------	---	--	---------	---------------	--	--	--	--	--

				Совершенство ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
--	--	--	--	---------------------	---	--	---------	---------------	--	--	--	--	--

				Комплек- сный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3					
--	--	--	--	------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	--	--

<b>5</b>	<b>48-68</b>	Лыжная подготовка	21	Изучение нового материала	<p>Повторение поперечного попеременного 2х шажного хода. Совершенствование работы ног при выносе лыж вперед (НРЭО 3) к занятиям. (НРЭО 1,2)</p> <p><b>УВЯЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)</b></p>	Уметь проходить дистанцию попеременным 2шажным ходом.	Текущий						

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- с- ный	Передвижение попеременным 2х шажным ходом по учебному кругу. Равномерное передвижение на лыжах 15 мин. (НРЭО 4,5)	<b>Уметь</b> проходить дистанцию попеременным 2шажным ходом.	Текущий					
				Комплек- с- ный								
				Совершен- ствование ЗУН	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, спусков и подъемов, силы. (НРЭО 6)	<b>Уметь</b> выполнять спуск и подъем.	Текущий					
				Совершен- ствование ЗУН	Совершенствование попеременного 2х шажного хода. Освоение поворота переступание. (НРЭО 7,8)	<b>Уметь</b> выполнять подъем полуелочкой.	Текущий					
				Комплек- с- ный								
				Комплек- с- ный	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, выносливости. (НРЭО 9, 10)	<b>Уметь</b> выполнять подъем полуелочкой.	Текущий					
				Комплек- с- ный								
				Совершен- ствование ЗУН	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов, выносливости. (НРЭО 11)	<b>Уметь</b> выполнять подъем полуелочкой.	Текущий					
				Совершен- ствование ЗУН	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов. Освоение торможения палками, падением. Развитие скоростно-силовых качеств. (НРЭО 12,13)	<b>Уметь</b> выполнять торможение палками, падением.	Текущий					
				Совершен- ствование								

				Комплексный	Комплексное развитие физических качеств – скоростно-силовых, выносливости. (НРЭО 14,15)	Уметь выполнять торможение палками, падением.	Текущий				
				Комплексный							
				Совершенствование ЗУН	Повторное прохождение отрезков до 30 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. Равномерное передвижение до 1,5 км. (НРЭО 16,17)	Уметь проходить дистанцию попеременным 2шажным ходом.	Текущий				
				Совершенствование ЗУН							
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
				Изучение нового материала	Ознакомление с техникой одновременного одношажного хода. Комплексное развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. (НРЭО 18,19)	Уметь проходить дистанцию одновременным одношажным ходом.	Текущий				
				Изучение нового материала							
				Совершенствование ЗУН	Повторение одновременного одношажного хода. Совершенствование выносливости. Повторное прохождение отрезков до 30 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе (НРЭО 20)	Уметь проходить дистанцию одновременным одношажным ходом, выполнять спуск и подъем.	Текущий				

				Совершенство вание ЗУН									

**6 Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**

	<b>69-92</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: дер- жание, передачи на рассто- яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплекс- ный								
				Комплекс- ный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: дер- жание, передачи на рассто- яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				

1	2	3	4	Совершенство вание	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель	Уметь владеть мячом: дер- жание, передачи на рассто- яние, передачи на рассто- яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс				
---	---	---	---	-----------------------	--	---	---------	---------------	--	--	--	--

				ЗУН Комплексное использование ЗУН	(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	3 Комплекс 3					
--	--	--	--	--	--	--	---------	--------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	Комплексное использование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
---	---	---	---	-------------------------------------	---	---	---------	---------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3					
---	---	---	---	--------------------------	--	---	---------	---------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>											
<b>93-96</b>	Ходьба и бег	4	Комплек- сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- сный									
			Комплек- сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- сный									

<b>97-99</b>	Прыжки	3	Комплек- сный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- сный									
			Комплек- сный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс 4					

	100-102	Метание	3	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4				



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 класс**

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>											
	<b>1-5</b>	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1				

			Комплек- ный																	
			Комплек- ный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком- плекс 1													
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Фронталь- ный, индивиду- альный зачет	Ком- плекс 1													
6-8	Прыжки	3	Комплек- ный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1													
			Комплек- ный																	
			Комплек- ный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет, тестирова- ние	Ком- плекс 1													
3	126291	Игра в теннис. Параллельно и индивидуально	3	Комплек- ный	Игра в теннис. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять беговые упражнения (пробежать определенное расстояние), выполнять прыжковые упражнения (прыжки в длину с места и с разбега), выполнять метания мяча в цель	Текущий	Ком- плекс 1												

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2				
				Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации						
				Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2				
	<b>32-37</b>	Висы. Строевые упражнения	6	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2				

				Комплек- ный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	Ком- плекс 2				
--	--	--	--	-----------------	--	---	---------	--------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный								
				Совершен- ствование ЗУН	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	Ком- плекс 2				
				Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки	Ком- плекс 2				

						: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6					
<b>38-43</b>	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2				
				Совершенство- вание ЗУН								
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комбини- рованный								
				Комплек- сный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком- плекс 2				
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>											

	44-47	Подвижные игры	4	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3				
				Совершенствование ЗУН								
				Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		Комплекс 3			
				Комплексный								
5	48-68	Лыжная подготовка	24	Совершенствование ЗУН	Специальные упражнения на месте. Передвижение одновременным одношажным ходом, чередование ходов, повторное пробегание отрезков с ускорением. (НРЭО 12,13)	Уметь проходить дистанцию одновременным одношажным ходом. Тормозить «полуплугом».	Текущий	9				

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Совершенствование ЗУН	Специальные упражнения на месте. Передвижение одновременным одношажным ходом, чередование ходов, повторное пробегание отрезков с ускорением. (НРЭО 12,13)	Уметь проходить дистанцию одновременным одношажным ходом.	Текущий					
				Совершенствование ЗУН	Закрепление одновременного одношажного хода, совершенствование лыжных ходов. Скоростно-силовых способностей (НРЭО 14,15)	Уметь проходить дистанцию одновременным одношажным ходом.	Текущий					

				Комплек- с- ный										
				Комплек- с- ный	Совершенствование чередования лыжных ходов, двигательных способностей. (НРЭО 16,17)		Уметь проходить дистанцию, используя все изученные лыжные ходы.	Текущий						
				Совершен- ствование ЗУН										
				Совершен- ствование ЗУН	Прохождение учебного круга с указанием чередования ходов. Самостоятельное чередование ходов по рельефу. Повторное прохождение отрезков до 600 м, равномерное передвижение 15 минут. (НРЭО 18,19)		Уметь проходить дистанцию, используя все изученные лыжные ходы.	Текущий						
				Комплек- с- ный										
				Комплек- с- ный	Совершенствовать технику передвижения переступанием, техника скользящего шага с активной работой рук.		Уметь проходить дистанцию, используя все изученные лыжные ходы.	Текущий						
				Совершен- ствование ЗУН	Повторить технику спуска в основной стойке со склона 10-15 градусов, техника подъема ступающим шагом. (НРЭО 20)		Уметь проходить дистанцию, используя все изученные лыжные ходы.	Текущий						
1	2	3	4	5	6	7	8	9						



6	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)										
69-92	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				
			Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3				

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9							
				Комплексное совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Бонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3							
1	2	3	4	5	6	7	8	9							

1	2	3	4	5	6	7	8	9							
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 3							
				Совершенствование ЗУН											

			Совершенство- вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Ком- плекс 3				
			Совершенство- вание ЗУН								
			Совершенство- вание ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплекс- ный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплекс- ный								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
7	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>											
	<b>93-96</b>	Ходьба и бег	4	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4				
				Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		Комплекс 4			
				Комплексный								
	<b>100-102</b>	Метание	3	Комплексный	Метание мяча, диска, копья. Развитие силовых способностей. Игра «Метание диска». Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании мяча, диска, копья с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс**

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9				

1 Легкая атлетика (11 часов)												
1-5	Ходьба и бег	5	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1					
			Комплексный									
				Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный								
				Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Комплекс 1				
6-8	Прыжки	3	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	Уметь правильно выполнять движения в	Текущий	Комплекс					

					Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	прыжках, правильно приземляться		1					
--	--	--	--	--	---	---------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

<b>3</b>	<b>12-18</b>	Матрица. Парсонсено	<b>4</b>	<b>Комплексный</b>	<del>ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</del>	<del>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</del>	<del>Текущий</del>	<del>Комплекс</del>					
		Упражнения в равновесии			ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс					
								2					
								3 попадания					
								ния(зачет)					

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс					
				Комплексный				2					

			Учетный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных эл.	Комплекс 2				
29-34	Висы	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2				
			Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2				
			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2				
			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2				
			Комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2				
1	2	3	4	Учетный	ОРУ с предметами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Оценка техники выполнения висов.	Комплекс 2			



	<b>35-40</b>	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Комплексный	ОРУ с движением. Лазание по канату в три приема. Прелезание через препятствие. Опорный прыжок быстрее мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий ние ног в виси: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Комплекс 2				
--	--------------	-----------------------------------	---	-------------	--	---	---	------------	--	--	--	--

<b>4</b>	<b>48-58</b>	Подвижные игры	24	Комплексный	ОРУ с движением. Прелезание через препятствие. Опорный прыжок быстрее мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в три приема. Прелезание через препятствие. Опорный прыжок быстрее мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий техники лазанья по канату	Комплекс 3				
----------	--------------	----------------	----	-------------	--	---	--------------------------------------	------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Комплек- сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание ЗУН									
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание ЗУН									

				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершенство- вание ЗУН								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершенство- вание ЗУН								
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3				

			Совершенство- вание ЗУН									
--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
7	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>											
	<b>93-96</b>	Бег и ходьба	4	Комплек- с- ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком- плекс 4				

			Комплек- -ный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком- плекс 4					
			Комплек- -ный									
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5– 6.0; девочки: 5.2–5.7– 6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5	Ком- плекс 4					
<b>97-99</b>	Прыжки	3	Комплек- -ный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Ком- плекс 4					

1	<b>100-102</b>	Метание	3	Комплексный	Броски в цель с расстояния 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, 35 м, 40 м, 45 м, 50 м, 55 м, 60 м, 65 м, 70 м, 75 м, 80 м, 85 м, 90 м, 95 м, 100 м. Броски в цель с расстояния 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, 35 м, 40 м, 45 м, 50 м, 55 м, 60 м, 65 м, 70 м, 75 м, 80 м, 85 м, 90 м, 95 м, 100 м. Броски в цель с расстояния 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, 35 м, 40 м, 45 м, 50 м, 55 м, 60 м, 65 м, 70 м, 75 м, 80 м, 85 м, 90 м, 95 м, 100 м. Броски в цель с расстояния 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, 35 м, 40 м, 45 м, 50 м, 55 м, 60 м, 65 м, 70 м, 75 м, 80 м, 85 м, 90 м, 95 м, 100 м.	Уметь метать в различных положениях, правильно приземляться	Техникой в цель - из 5 попыток 3 попадания	Комплекс 4						
					Физическая подготовка		я							
							(зачет)							

### **5. Оценочные материалы**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>6,6</b>
		д	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>
		д							<b>9,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>

4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>115</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>
		д	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		д	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>70</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
		д	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
		д	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
		д	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>23</b>
		м	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>40</b>
		д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 класс. Автор В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов

Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе (часть3) Г.С. Ковалева, О.Б. Логинова

Содержание тем, отражающих национальные, региональные, этнокультурные особенности Челябинской области, представлено в учебно-методическом пособии [«В родном краю. Физическая культура»](#)