

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 n 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2014г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,

ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Специфика. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Программа направлена на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует эту задачу на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся **универсальных способностей (компетенций)**. Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности. Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

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

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

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

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

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 381 час – **(обязательная часть - 3 часа в неделю)** за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

1 класс – 75 часов

2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа

4 класс – 102 часа

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 1-х классах в течение первых двух месяцев (1 четверти) направлена, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей. Поэтому уроки физкультуры проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные игры, игры малой подвижности и игровые ситуации, так как игровой метод является ведущим.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1 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.

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

3 класс

- 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.

4 класс

- 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 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2 класс

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3 класс

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

4 класс

- 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

1 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

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

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1.В знаниях о физической культуре

1 класс

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

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

3 класс

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

4 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

Получат возможность научиться:

1-4 класс

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

2.В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

4 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

3-4 класс

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

3.Физическое совершенствование

1-2 класс

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

2-4 класс

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

1-2 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

3-4 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;

- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
 - способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
 - способность к наблюдательности, умение замечать новое;
 - овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
 - стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
 - умение ставить и удерживать цель деятельности;
 - планировать действия;
 - определять и сохранять способ действий;
 - использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
 - осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
 - оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

6.Содержание учебного предмета

1.Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

2.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).

3.Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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, лазание по канату.

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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Старт. ныряние в глубину.

Общеразвивающие упражнения.

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном

темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

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

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

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Льжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

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

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

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

1 класс

1.Знания о физической культуре (3 часа)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2.Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3.Физическое совершенствование (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равнясь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

Легкая атлетика (30 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки (15 часов)

Организуемые команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Плавание (8 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Старт. Ныряние в глубину.

Подвижные игры (30 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Встречная эстафета», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

1.Знания о физической культуре (3 часа)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

2.Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3. Физическое совершенствование (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

Легкая атлетика (30 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 4 x 9 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки (11 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «пругом».

Плавание (10 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Старт. Нырание в глубину.

Подвижные игры (35 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс**1.Знания о физической культуре (3 часа)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

2.Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3.Физическое совершенствование (96 часов)***Гимнастика с основами акробатики (10 часов)***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика (24 часа)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 4 x 9 м, бег с изменением частоты шагов, спринтерский бег, бег на выносливость.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки (16 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Плавание (16 часов, из них 4 часа сухого плавания)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Старт. Нырание в глубину.

Подвижные игры(30 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

1.Знания о физической культуре (3 часа)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

2.Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

3.Физическое совершенствование (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика (30 часов)

Прыжки в длину, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт, спринтерский бег, бег на выносливость, челночный бег.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Метание мяча в цель, на дальность.

Лыжные гонки (16 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание (10 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде. Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине». Старт. Ныряние в глубину.

Подвижные игры (30 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Разделы и темы	1	2	3	4
1. Знания о физической культуре	3	3	3	3
2. Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3. Физическое совершенствование:				
– гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10
– легкая атлетика	15	20	16	18
– лыжные гонки	15	11	16	16
– подвижные игры	6	21	19	18
– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	53	39	43	40
Итого:	99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

Тематическое планирование на первую четверть						
№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5		6
1	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх, играх с мячом. «Великаны и гномы», «Запрещённое движение».	Инструктаж по ТБ при подвижных играх, играх с мячом. Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	05.09	03.09	
2		«Тень», «Море волнуется».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	06.09	04.09	
3		«Съедобное-несъедобное», «Совушка».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	07.09	05.09	
4		«Два мороза», «Кошка и мышка».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	12.09	10.09	
5		«День и ночь», «Лес, болото, озеро».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	13.09	11.09	
6		«Мышеловка», «Смена сторон».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	14.09	12.09	
7		«Яблоко», «Игра в мяч с фигурами».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	19.09	17.09	
8		«Искатели сокровищ», «Мяч по кругу».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	20.09	18.09	
9		«Удочка», «Найди мяч».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	21.09	19.09	
10		«Море волнуется», «Два мороза».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	26.09	24.09	
11		«Запрещённое движение», «Волк во рву».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила	27.09	25.09	

		подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.			
12	«Тень», «Смена сторон».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	28.09	26.09	
13	«Съедобное-несъедобное», «Кошка и мышка».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	03.10	01.10	
14	«Мяч по кругу», «День и ночь».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	04.10	02.10	
15	«Совушка», «Искатели сокровищ».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	05.10	03.10	
16	«Попрыгунчики-воробушки», «Охотник и зайцы».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	10.10	08.10	
17	«Найди мяч», «Гуси-лебеди».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	11.10	09.10	
18	«Лес, болото, озеро», «Мышеловка».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	12.10	10.10	
19	«Удочка», «Волк во рву».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	17.10	15.10	
20	«Летает, не летает», «Вызов».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	18.10	16.10	
21	«Игра в мяч с фигурами», «Сторож и воробьи».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	24.10	17.10	
22	«Уголки», «Мяч в воздухе».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	25.10	22.10	
23	«Мяч капитану», «Гуси-лебеди».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	26.10	23.10	
24	«Сбей кеглю»,	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	31.10	24.10	

		«Охотник и зайцы».	разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.			
25		«Мяч среднему», «Сторож и воробьи».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		29.10	
26		«Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву».	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		30.10	
27					31.10	

Тематическое планирование на 2 четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5	6		7
1	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Выполнение команд : «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «Налево!», «На право!», «Кругом!». П/и «Класс , смирно!».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды.	08.11	13.11	
2		Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение команд : «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «Налево!», «На право!». Расчёт по порядку на первый, второй. Размыкание, смыкание. ОРУ. П/и «Смена мест».	Уметь выполнять строевые команды.	12.11	14.11	
3			Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «Налево!», «На право!». Расчёт по порядку на первый, второй. Размыкание, смыкание. ОРУ. П/и «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды.	13.11	16.11	

4	Лазания, перелазания, ходьба по скамейке.	Построение. Бег. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально. Ходьба по скамейке. П/и «Смена сторон».	Уметь лазать по гимнастической стенке и ходить по скамейке.	15.11	20.11	
5		Построение. Бег. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально. Ходьба по скамейке. П/и «Вызов».	Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения в равновесии.	19.11	21.11	
6		Построение. Бег. ОРУ. Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке. П/и «Альпинисты»	Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения в равновесии.	20.11	23.11	
7	Акробатические упражнения. Группировка. Упражнения в равновесии.	Построение. Бег. ОРУ. Упоры, группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке. Перекаты назад в группировке. П/и «У медведя во бору».	Уметь выполнять акробатические элементы и прыжки через скакалку.	22.11	27.11	
8		Построение. Бег. ОРУ. Упоры, группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке. Перекаты назад в группировке. Перекаты из упора присев назад и боком. П/и «Мышеловка».	Уметь выполнять акробатические элементы и прыжки через скакалку.	26.11	28.11	
9		Построение. Бег. ОРУ. Перекаты из упора присев назад и боком. Упражнения в равновесии «ласточка». П/и «Перелёт птиц».	Уметь выполнять акробатические элементы и прыжки через скакалку.	27.11	30.11	
10	Полоса препятствий	Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Лазание, ходьба по скамейке, перекаты в группировке, равновесие.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	29.11	04.12	
11		Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Лазание, ходьба по скамейке, перекаты в группировке, равновесие.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	03.12	05.12	
12		Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Лазание, ходьба по скамейке, перекаты в группировке,	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	04.12	07.12	

			равновесие. П/и «Салки-догонялки».				
13	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Ловля мяча.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	06.12	11.12	
14		Ловля и бросок мяча.	Бег. ОРУ. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча кверху, о стену и ловля его. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.12	12.12	
15			Бег. ОРУ. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «У кого меньше мячей».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.12	14.12	
16			Бег. ОРУ. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча, о стену. П/и «У кого меньше мячей».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	13.12	18.12	
17		Ловля, передача и бросок мяча.	Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя от груди. П/и «Передача мячей в колоннах».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	17.12	19.12	
18			Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя от груди. П/и «Передача мячей в колоннах».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.12	21.12	
19		Бросок мяча в цель.	Бег. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча индивидуально, стоя на месте, в движении. П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	20.12	25.12	
20			Бег. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча индивидуально, стоя на месте, в движении. П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	24.12	26.12	
21		Ведение мяча.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	25.12	28.12	
22		Ведение мяча	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение,	27.12		

			«Эстафета с ведением мяча».	броски) в процессе подвижных игр.			
Тематическое планирование на 3 четверть							
№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Коррект ировка
1	2	3	4	5	6		7
1	Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. П/и «Совушка».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.01	09.01	
2		Ловля и бросок мяча.	Бег. ОРУ. Ловля мяча двумя руками, стоя на месте. Бросок двумя руками снизу, из-за головы , от плеча. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.01	11.01	
3			Бег. ОРУ. Ловля мяча двумя руками, стоя на месте. Бросок двумя руками снизу, из-за головы , от плеча, о стену. П/и «У кого меньше мячей».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	14.01	15.01	
4		Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	17.01	16.01	
5			Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать , передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.01	18.01	
6	Лыжи.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основы знаний.	Инструктаж по ТБ при обращении с лыжами. Инструктаж по ТБ при передвижении на лыжах. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах.	Знать правила ТБ. Уметь правильно готовиться к уроку по лыжной подготовке.	21.01	22.01	
7		Строевые команды с лыжами.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь.	24.01	23.01	

8			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь.	25.01	25.01	
9			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь.	28.01	29.01	
10		Повороты на лыжах	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь.	31.01	30.01	
11			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь.	01.02	01.02	
12		Скользящий шаг	Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг. Создать представление. Учить посадке лыжника, одноопорному скольжению. Активный вынос маховой ноги	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	04.02	05.02	
13			Построение с лыжами в руках. Одноопорное скольжение. Учить отталкиванию ногой на параллельных лыжах (упражнение «самокат»). Скользящий шаг в полной координации ног.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	07.02	06.02	
14			Построение с лыжами в руках. Передвижение скольльзящим шагом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на	08.02	08.02	

			Учить маятникообразной работе рук.	лыжах.			
15			Построение с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом с палками (держат за середину).	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	18.02	19.02	
16		Подъёмы и спуски	Построение с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	21.02	20.02	
17		Торможение падением.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Торможение падением.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах и торможение падением.	22.02	22.02	
18			Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Торможение падением.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах и торможение падением.	25.02	26.02	
19		Упражнения на выносливость	Прохождение в медленном темпе дистанции до 500 метров.	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	28.02	27.02	
20			Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 метров.	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	01.03	01.03	
21		Игры на лыжах	Лыжные гонки на дистанцию 500м.	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	04.03	05.03	

Тематическое планирование на 4 четверть

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности ученика	Дата		Корр
1	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм, играм с мячом. Ведение и бросок.	Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Из обруча в обруч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	01.04	02.04	
2		Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Из обруча в обруч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	04.04	03.04	
3	Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Работа с мячом в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, снизу.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	05.04	05.04	
4		Бег. ОРУ. Работа с мячом в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из-за головы,	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояния, ловля, ведение,	08.04	09.04	

			снизу.	броски) в процессе подвижных игр.				
5			Бег. ОРУ. Встречные эстафеты с ведением и передачей мяча. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (Держать, передавать на расстояния, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.04	10.04		
6	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук. П/и «Кот и мыши».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	12.04	12.04		
7			Бег на скорость 30 метров.	Бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 метров. П/и «Попробуй обгони».	Уметь бегать с максимальной скоростью.	15.04	16.04	
8				Бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 метров. П/и «Невод».	Уметь бегать с максимальной скоростью.	18.04	17.04	
9	Бег на выносливость.		ОРУ. Бег на выносливость (6 минут). П/и «Искатели сокровищ»	Уметь бегать в равномерном темпе.	19.04	19.04		
10			ОРУ. Бег на выносливость 1000 метров. П/И «Совушка»	Уметь бегать в равномерном темпе.	22.04	23.04		
11		Метание.	Бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, на заданное расстояние. П/и «Утки охотники».	Уметь выполнять основные движения в метании.	25.04	24.04		
12			Бег. ОРУ. Бросок в цель (4м-5м). П/и «Метко в цель».	Уметь выполнять основные движения в метании.	26.04	26.04		
13			Бег. ОРУ. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. П/и «Гуси-лебеди».	Уметь выполнять основные движения в метании.	29.04	30.04		
14		Прыжки в длину с места.	Бег. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	06.05	07.05		
15			Бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	13.05	14.05		
16			Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки с места».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	16.05	15.05		
17			Челночный бег.	Бег. ОРУ. Челночный бег. П/и «Салки».	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	17.05	17.05	
18	Эстафеты.		ОРУ. Эстафеты без предмета и с предметом.	Уметь правильно передавать эстафету.	20.05	21.05		
19		Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Прыжки с одного, двух, трёх, девяти шагов.	Уметь выполнять основные движения в прыжках, приземление на две ноги. Уметь правильно подбирать разбег.	23.05	22.05		
20			ОРУ. Закрепление техники прыжков в длину с места. Встречные эстафеты. Подведение итогов года.	Уметь правильно подбирать разбег. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке и приземлении.	24.05	24.05		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2 КЛАСС

Тематическое планирование на первую четверть							
№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5	6		7
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук. Подвижная игра «Мышеловка».	Знать правила по ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	05.09	04.09	
2.		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах(постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Вызов».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	06.09	05.09	
3.		Беговые упражнения. Бег на скорость 30 метров.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, ускорения, бег 30 метров. П/и «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	07.09	07.09	
4.		Контроль бега на 30 метров.	ОРУ. Контроль бега на 30 метров. Подвижная игра «Фигуры».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 м.	12.09	11.09	
5.		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость. Подвижная игра «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе	13.09	12.09	
6.		Контроль бега на выносливость.	ОРУ. Контроль бега на выносливость (6 минут). П/и «Совушка».	Уметь бегать в равномерном темпе.	14.09	14.09	
7.		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3 x 10 метров.	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	19.09	18.09	
8.		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места. Прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробышки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.	20.09	19.09	
9.			ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на 2 ноги.	21.09	21.09	
10.		Метание теннисного мяча.	ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений.	26.09	25.09	

11.			ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, точность. Метание набивного мяча. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность с места.	27.09	26.09	
12.			Контроль броска теннисного мяча в цель. П/и «Гуси-лебеди»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места.	28.09	28.09	
13.	Подвижные, спортивные игры.	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, играх с мячом. П/и «Утки-охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	03.10	02.10	
14.		Подвижные игры с бегом, прыжками и предметами.	ОРУ. Подвижные игры «Пустое место», «Быстрые и ловкие».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	04.10	03.10	
15.			ОРУ. Подвижная игра «Удочка», «Эстафета».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	05.10	05.10	
16.		Футбол	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах. Игра квадрат. Игра футбол.	Уметь принимать, передавать мяч на месте.	10.10	09.10	
17.			Бег. ОРУ. Ведение мяча вокруг фишек. Игра футбол.	Уметь владеть мячом(принимать, передавать, выполнять ведение).	11.10	10.10	
18.	Пионербол.	Бег. ОРУ. Передача и ловля мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	12.10	12.10		
19.		Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	17.10	16.10		
20.		Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	18.10	17.10		
21.		Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	19.10	19.10		
22.		Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	24.10	23.10		
23.		Бег. ОРУ. Перекаты мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах. П/и «Смена сторон».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	25.10	24.10		
24.		Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой) рукой. Поочерёдное ведение правой и левой	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	26.10	26.10	

25.	Ведение мяча.	рукой. П/и «Борьба за мяч».	броски) в процессе подвижных игр.			
26.		Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой) рукой. Поочерёдное ведение правой и левой рукой. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	31.10	30.10	
		Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой) рукой. Поочерёдное ведение правой и левой рукой двигаясь по прямой шагом. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		31.10	

Тематическое планирование на вторую четверть

№п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при проведении уроков по гимнастике. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!», «Кругом!». П/и «Класс, смирно!»	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды.	08.11	08.11	
2.		Строевые упражнения.	Построение в две шеренги, в две колонны. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!», «Кругом!». Передвижение в колонне по диагонали, змейкой. Расчёт по порядку, на первый, второй. Размыкание, смыкание. ОРУ. П/и «Смена мест».	Уметь выполнять строевые команды.	09.11	09.11	
3.		Лазание, перелазание, ходьба по скамейке.	Построение, БЕГ. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально. Ходьба по скамейке на носочках, боком. П/и «Смена сторон».	Уметь лазать по гимнастической стенке и ходить по скамейке.	14.11	14.11	
4.			Построение. Бег. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально. Ходьба по скамейке на носочках, боком, высоко поднимая колени и хлопком под ногой. П/и «Вызов».	Уметь лазать по гимнастической стенке и ходить по скамейке.	15.11	15.11	
5.		Стойка на лопатках,	Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках, мостик. Упражнения в равновесии – «ласточка». П/и	Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения в	16.11	16.11	

		упражнения в равновесии.	«Космонавты».	равновесии.			
6.		упражнения в равновесии.	Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках, мостик. Упражнение в равновесии – «Ласточка». П/и «Космонавты».	Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения в равновесии.	21.11	21.11	
7.		Кувырок вперёд, прыжки через скакалку.	Построение. Бег. ОРУ. Кувырок вперёд, прыжки через скакалку.	Уметь выполнять акробатические элементы, прыжки через скакалку.	22.11	22.11	
8.			Построение. Бег. ОРУ. Кувырок вперёд, прыжки через скакалку. П/и «Мышеловка».	Уметь выполнять акробатические элементы, прыжки через скакалку.	23.11	23.11	
9.			Построение. Бег. ОРУ. Кувырок вперёд, прыжки через скакалку. П/и «Мышеловка».	Уметь выполнять акробатические элементы, прыжки через скакалку.	28.11	28.11	
10.		Полоса препятствий.	Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий: лазание, ходьба по скамейке, кувырок, стойка на лопатках, мостик, «ласточка».	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	29.11	29.11	
11.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий: лазание, ходьба по скамейке, кувырок, стойка на лопатках, мостик, «ласточка».	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	30.11	30.11	
12.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий: лазание, ходьба по скамейке, кувырок, стойка на лопатках, мостик, «ласточка». П/и «Перелёт птиц».	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	05.12	05.12	
13.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Ловля и бросок мяча.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. Бросок мяча вверх, о стену и ловля его. Бросок мяча двумя руками снизу. П/и «Играй, играй мяч не теряй!».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	06.12	06.12	
14.		Ловля и бросок мяча.	Бег. ОРУ. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Бросок двумя руками от груди. П/и «У кого меньше мячей»	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	07.12	07.12	
15.		Передача мяча.	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди, с отскоком в по, правой, левой рукой. П/и «Треугольник».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	12.12	12.12	
16.			Бег. ОРУ. Передача мяча в парах правой, левой рукой. В движении по прямой шагом, бегом. П/и «Передача мячей в колоннах».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	13.12	13.12	
17.		Ведение мяча	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте(высокий, низкий	Уметь владеть мячом (держать,	14.12	14.12	

		(дриблинг).	отскок). П/и «Мяч вокруг себя».	передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
18.			Бег. ОРУ. Ведение мяча со сменой рук в движении. Обратное ведение мяча. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	19.12	19.12	
19.			Бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. П/и «Обведи кеглю».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	20.12	20.12	
20.		Бросок мяча в цель.	Бег. ОРУ. Бросок мяча в цель(обруч, щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	21.12	21.12	
21.			Бег. ОРУ. Бросок мяча в корзину после дриблинга. П/и «Баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	26.12	26.12	
22.			Бег. ОРУ. Бросок мяча в корзину после дриблинга. П/и «Баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	27.12	27.12	
23.			Бег. ОРУ. Ведение мяча со сменой рук в движении. Обратное ведение мяча. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля ведение, броски) в процессе подвижных игр.	28.12	28.12	

Тематическое планирование на третью четверть 2 «А», 2 «Б» класса

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх, играх с мячом. Бег. ОРУ. П/и «Совушка».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	09.01	09.01	
6.			Бег. ОРУ. Поочерёдное владение правой и левой рукой, стоя на месте, двигаясь по прямой шагом. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	10.01	10.01	

				подвижных игр.			
7.		Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основы знаний. Строевые команды с лыжами.	Инструктаж по ТБ при обращении с лыжами. Инструктаж по ТБ при передвижении на лыжах. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах.	Знать правила ТБ. Уметь правильно готовиться к уроку по лыжной подготовке.	11.01	15.01	
8.			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!», ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	16.01	16.01	
9.			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!», ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	17.01	17.01	
10.			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую и левую сторону, «На лыжи становись!», ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	18.01	22.01	
11.		Повороты на лыжах.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	23.01	23.01	
12.		Строевые команды с лыжами. Скользкий шаг.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте, махом на месте.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	24.01	24.01	
13.			Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг. Скользкий шаг без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	25.01	29.01	
14.			Построение с лыжами в руках. Передвижение скользким шагом без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	30.01	30.01	
15.		Подъёмы и спуски.	Построение с лыжами в руках. Передвижение скользким шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	31.01	31.01	
16.			Построение с лыжами в руках. Передвижение	Уметь выполнять строевые команды	01.02	05.02	

			скользящим шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.			
17.			Построение с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	06.02	06.02	
18.		Попеременный двухшажный ход.	Построение с лыжами в руках. Попеременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	07.02	07.02	
19.		Подъёмы и спуски. Торможение плугом.	Построение с лыжами в руках. Попеременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	08.02	12.02	
20.			Построение с лыжами в руках. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	13.02	13.02	
21.			Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Торможение плугом без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах, уметь выполнять торможение плугом.	14.02	14.02	
22.		Упражнения на выносливость. Игры на лыжах.	Построение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах, уметь выполнять торможение плугом.	15.02	19.02	
23.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 500 м. Игра «Смелее в горки».		Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	20.02	20.02		
24.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м.		Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	21.02	21.02		

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Коррект ировка
25.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных и подвижных игр, играх с мячом. П/и «Утки-охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	27.02	26.02	
26.		Пионербол.	Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра	Уметь держать, передавать на	28.02	27.02	

			пионербол.	расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.			
27.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	01.03	28.02	
28.			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	06.03	05.03	
29.			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	07.03	06.03	
30.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках, с различным положением рук. П/и «Мышеловка».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять основные движения в ходьбе.	13.03	07.03	
31.		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах(постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	14.03	12.03	
32.		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места. Прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные действия в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	15.03	13.03	
33.		Контроль прыжка с места.	ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь правильно выполнять основные действия в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	20.03	14.03	
34.		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость. П/и «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе.	21.03	19.03	
35.		Контроль бега	ОРУ. Контроль бега на выносливость (6 минут).	Уметь бегать в равномерном	22.03	20.03	

		навыносливость.	Подвижная игра «Совушка».		темпе.			
36.		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3 x 10 метров.		Уметь быстро бегать короткие отрезки.		21.03	

Планирование на 4 четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Коррект ировка
1	Подвижные игры, игры с мячом.	Инструктаж по ТБ на уроках при подвижных играх, играх с мячом. Ведение и бросок.	Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Из обруча в обруч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	03.04	02.04	
2			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Из обруча в обруч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	04.04	03.04	
3		Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Работа с мячом в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из-за головы, снизу. П/и « Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	05.04	04.04	
4			Бег. ОРУ. Работа с мячом в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из-за головы, снизу. П/и « Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.04	09.04	
5			Встречные эстафеты с ведением и передачей мяча. П/и « Двойные вышибалы»	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.04	10.04	
6		Ведение мяча (дриблинг).	Ведение мяча двумя руками, одной рукой на месте, в ходьбе, в беге, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	12.04	11.04	
7	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	17.04	16.04	

			П/и «Кот и мыши».				
8		Бег на скорость 30 метров.	Бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 метров. П/и «Попробуй обгони».	Уметь бегать с максимальной скоростью.	18.04	17.04	
9			Бег. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 метров. П/и «Невод».	Уметь бегать с максимальной скоростью.	19.04	18.04	
10		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость (6 минут). П/и «Искатели сокровищ»	Уметь бегать в равномерном темпе.	24.04	23.04	
11		Метание.	Бег. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность, на заданное расстояние. П/и «Утки охотники».	Уметь выполнять основные движения в метании.	25.04	24.04	
12			Бег. ОРУ. Бросок в цель (4м-5м). П/и «Метко в цель».	Уметь выполнять основные движения в метании.	26.04	25.04	
13			Бег. ОРУ. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. П/и «Гуси-лебеди».	Уметь выполнять основные движения в метании.	08.05	30.04	
14		Прыжки.	Бег. ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением на одной и двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	15.05	07.05	
15			Бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	16.05	14.05	
16			Бег. ОРУ. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки с места».	Уметь выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	17.05	15.05	
17		Челночный бег.	Бег. ОРУ. Челночный бег. П/и «Салки».	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	22.05	16.05	
18		Эстафеты.	Бег. ОРУ. Эстафеты без предмета и с предметом.	Уметь правильно передавать эстафету.	23.05	21.05	
19		Прыжки в длину с разбега.	Бег. ОРУ. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с одного, трёх, шести, девяти шагов.	Уметь правильно выполнять технику элементов прыжка в длину с разбега, правильно приземляться на две ноги.	24.05	22.05	
20		Прыжки в длину с разбега.	Бег. ОРУ. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. П/и «Попрыгунчки - воробушки» .	Уметь правильно выполнять технику элементов прыжка в длину с разбега, правильно		23.05	

				приземляться на две ноги.			
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 3 КЛАСС

Тематическое планирование на первую четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата	Корректировка
1	2	3	4	5	6	7
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках, с различным положением рук. Подвижная игра «Мышеловка».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	03.09	
2.		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Вызов».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	04.09	
3.		Беговые упражнения, бег на скорость 30 метров.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	07.09	
4.		Контроль бега на 30 метров.	ОРУ. Контроль бега на 30 метров. П/и «Фигуры».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров.	10.09	
5.		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость. П/и «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе.	11.09	
6.		Контроль бега на выносливость.	ОРУ. Контроль бега на выносливость (1000 метров). П/и «Совушка».	Уметь бегать в равномерном темпе.	14.09	
7.		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 метров.	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	17.09	
8.		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с места, прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	18.09	
9.			ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две	21.09	

				ноги.			
10.		Метание теннисного мяча.	ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений.	24.09		
11.			ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, точность. Метание набивного мяча. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места.	25.09		
12.			Контроль броска теннисного мяча в цель. П/и «Гуси-лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места.	28.09		
13.	Гимнастика	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. ОРУ. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднятие ног в висе. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. П/и «Волна».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять висы и подтягивания в висе.	01.10		
14.		Висы, лазания, перелазания.	Бег. ОРУ. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. П/и «Посадка картофеля».	. Уметь выполнять висы и подтягивания в висе.	02.10		
15.			Бег. ОРУ. Лазания по гимнастической стенке различными способами (перемещение вверх, вниз, приставными шагами). П/и «Волна».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	05.10		
16.			Бег. ОРУ. Лазания по гимнастической стенке различными способами (перемещение вверх, вниз, приставными шагами), вис на гимнастической стенке прогнувшись. П/и «У медведя во бору».	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять висы.	08.10		
17.	Подвижные, спортивные игры	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр, играх с мячом. П/и «Утки-охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	09.10		
18.		Подвижные игры с бегом,	ОРУ. П/и «Пустое место», «Быстрые и ловкие».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	12.10		
19.		прыжками, предметами.	ОРУ. П/и «Удочка», «Эстафета».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	15.10		
20.		Футбол	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах. Игра квадрат, игра футбол.	Уметь принимать и передавать мяч на месте.	16.10		

21.			Бег. ОРУ. Ведение мяча вокруг фишек. Игра футбол.	Уметь владеть мячом (принимать, передавать, выполнять ведение).	19.10		
22.			Бег. ОРУ. Ведение мяча вокруг фишек. Игра футбол.	Уметь владеть мячом (принимать, передавать, выполнять ведение) в процессе подвижных игр.	22.10		
23.			Бег. ОРУ. Удар по воротам, штрафной удар. Игра футбол.	Уметь выполнять удар на точность; играть по упрощённым правилам.	23.10		
24.		Пионербол.	Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	26.10		
25.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	29.10		
26.			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	30.10		

Тематическое планирование на вторую четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата	Корректировка
1	2	3	4	5	6	7
1.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Построение в две шеренги, в две колонны. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!», «Кругом!». П/и «Класс смирно!».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды.	09.11	
2.		Строевые упражнения.	Построение. «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!». Передвижение в колонне по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. И обратно в колонну по одному. Расчёт по порядку, на первый, второй. Размыкание, смыкание. ОРУ. П/и «Смена мест».	Уметь выполнять строевые команды.	12.11	
3.		Упражнение в равновесии. Ходьба по скамейке.	Построение. Бег. ОРУ. Ходьба по скамейке на носочках, боком, приставными шагами, повороты. Упражнения в равновесии – «ласточка». П/и «Смена сторон».	Уметь ходить по скамейке, выполнять упражнения в равновесии.	13.11	

4.			Построение. Бег. ОРУ. Ходьба по скамейке на носочках, боком, приставными шагами, высоко поднимая колени и хлопком под ногой, повороты. Упражнения в равновесии – «ласточка». П/и «Вызов».	Уметь ходить по скамейке; выполнять упражнения в равновесии.	16.11		
5.		Прыжки через скакалку, мостик, наклон вперёд из положения сидя.	Построение. Бег. ОРУ. Мостик. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки через скакалку. П/и «Рыбаки и рыбки».	Уметь выполнять акробатические элементы; прыгать через скакалку; выполнять упражнения на гибкость.	19.11		
6.			Построение. Бег. ОРУ. Мостик. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки через скакалку. П/и «Рыбаки и рыбки».	Уметь выполнять акробатические элементы; прыгать через скакалку; выполнять упражнения на гибкость.	20.11		
7.		Стойка на лопатках. Кувырок вперёд, кувырок назад.	Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Космонавты».	Уметь выполнять акробатические элементы.	23.11		
8.			Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Третий лишний».	Уметь выполнять акробатические элементы.	26.11		
9.			Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Третий лишний».	Уметь выполнять акробатические элементы.	27.11		
10.		Полоса препятствий	Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»).	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	30.11		
11.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»).	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	03.12		
12.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»). П/и «Перелёт птиц».	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	04.12		
13.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Ловля и бросок мяча.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. Бросок мяча вверх, о стену и ловля его. Бросок мяча двумя руками снизу. П/и «Играй, играй мяч не теряй!»	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	07.12		
14.		Передача мяча.	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах двумя руками на месте от груди, с отскоком в пол, правой, левой рукой. П/и «Треугольник».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.12		
15.			Бег. ОРУ. Передача мяча в парах правой, левой рукой в движении по прямой шагом, бегом. П/и	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,	11.12		

			«Передача мячей в колоннах»	ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
16.			Бег. ОРУ. Передача мяча в парах правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с передачей мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	14.12		
17.		Ведение мяча (дриблинг).	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте (высокий, низкий отскок). П/и «Мяч вокруг себя».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	17.12		
18.	Бег. ОРУ. Ведение мяча со сменой рук в движении. Обратное ведение мяча. П/и «Эстафета с ведением мяча».		Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.12			
19.	Бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. П/и «Обведи кеглю».		Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	21.12			
20.	Бросок мяча в цель.		Бег. ОРУ. Бросок мяча в цель (обруч, щит, кольцо). П/и «мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	24.12		
21.		Бег. ОРУ. Бросок мяча в корзину после дриблинга.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	25.12			
22.		Ловля и передача мяча.	Бег. Ору. Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, с отскоком от пола.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	28.12		

Тематическое планирование на третью четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата	Корректировка
1	2	3	4	5	6	7
1	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. П/и «Смена мест».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.01	

2	Ловля и бросок мяча.	Бег. ОРУ. Ловля мяча двумя руками, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.01		
3		Бег. ОРУ. Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча, о стену. П/и «У кого меньше мячей».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	15.01		
4	Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	17.01		
5		Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. Остановка в два шага. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.01		
6		Бег. ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Остановка в два шага. П/и «Смена сторон».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	22.01		
7.	Ведение мяча.	Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой рукой). Поочерёдное ведение правой и левой рукой. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	24.01		
8.		Бег. ОРУ. Поочерёдное ведение правой и левой рукой, стоя на месте, двигаясь по прямой шагом. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	25.01		
9.		Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	29.01		
10	Бросок мяча в цель	Бег. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в цель (щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	31.01		
11		Бег. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в цель (щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля,	01.02		

				ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
12		Ведение и бросок.	Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Из обруча в обруч».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	05.02		
13			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол»	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	07.02		
14	Лыжи	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основы знаний.	Инструктаж по ТБ при обращении с лыжами. Инструктаж по ТБ при передвижении на лыжах. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах.	Знать правила ТБ. Уметь правильно готовиться к уроку по лыжной подготовке.	08.02		
15.		Строевые команды с лыжами.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	12.02		
16			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	14.02		
17			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Ступающий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	15.02		
18		Скользкий шаг.	Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг, скользкий шаг без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	19.02		
19			Построение с лыжами в руках. Передвижение скользким шагом без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	21.02		
20		Повороты на	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу,	Уметь выполнять строевые команды	22.02		

		лыжах.	укладка лыж на снег, надевание креплений. Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте.	с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.			
21			Построение с лыжами в руках в одну шеренгу, укладка лыж на снег, надевание креплений. Скользкий шаг. Повороты переступанием, махом на месте.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	26.02		
22		Подъёмы и спуски.	Построение с лыжами в руках. Передвижение скользким шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	28.02		
23			Построение с лыжами в руках. Передвижение скользким шагом. Подъём на склон (12-15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	01.03		
24		Попеременный двухшажный ход.	Построение с лыжами в руках. Попеременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	05.03		
25		Одновременный двухшажный ход.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	07.03		
26			Построение с лыжами в руках. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	12.03		
27			Построение с лыжами в руках. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Чередование двух ходов.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	14.03		
28		Торможение плугом.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Торможение плугом без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах; выполнять торможения плугом.	15.03		
29			Построение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах;	19.03		

				выполнять торможения плугом.			
30		Упражнения на выносливость.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 500 метров. Игра «Смелее в горки».	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	21.03		
31		Игры на лыжах.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 метров.	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	22.03		
Тематическое планирование на четвёртую четверть							
№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5	6		7
1	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр, играх с мячом. П/и «Утки –охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метанием.	02.04		
2		Подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	ОРУ. П/и «Пустое место», «Быстрые и ловкие».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	04.04		
3			ОРУ. П/и «Удочка», «Шишки, желуди, орехи».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	05.04		
4			ОРУ. П/и «Искатели сокровищ», Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	09.04		
5		Пионербол.	Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	11.04		
6			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	12.04		
7			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	16.04		
8			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	18.04		
9			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра Пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	19.04		
10	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук. П/и	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	23.04		

		Ходьба и бег.	«Мышеловка».			
11		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах(постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Вызов».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	25.04	
12		Беговые упражнения, бег на скорость 30 метров.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах(постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	26.04	
13		Контроль бега на 30 метров.	ОРУ. Контроль бега на 30 метров. П/и «Фигуры».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров.	30.04	
14		Бег на выносливость.	ОРУ. БЕГ на выносливость. П/и «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе.	07.05	
15		Контроль бега на выносливость.	ОРУ. Контроль бега на выносливость (1000 метров). П/и «Совушка».	Уметь бегать в равномерном темпе	14.05	
16		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 метров.	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	16.05	
17		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места, прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	17.05	
18	ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	21.05		
19		Метание теннисного мяча.	ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений.	23.05	
20			ОРУ. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места.	24.05	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 4 КЛАСС

Тематическое планирование на первую четверть

№	Тема	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности	Дата	Корректи
---	------	------------	---------------------	-----------------------------	------	----------

п/п	раздела			учеников			ровка
1	2	3	4	5	6		7
1.	Лёгкая атлетика.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук. П/И «Мышеловка».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	03.09	03.09	
2.		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Вызов».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	04.09	04.09	
3.		Беговые упражнения, бег на скорость 30 метров.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	05.09	06.09	
4.		Контроль бега на 30 метров.	ОРУ. Контроль бега на 30 метров. П/и «Фигуры».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров.	10.09	10.09	
5.		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость. П/и «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе.	11.09	11.09	
6.		Контроль бега на выносливость.	ОРУ. Контроль бега на выносливость (1000 метров). П/и «Совушка».	Уметь бегать в равномерном темпе.	12.09	13.09	
7.		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 метров.	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	17.09	17.09	
8.		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места, прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	18.09	18.09	
9.			ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	19.09	20.09	
10.		Метание теннисного мяча.	ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений.	24.09	24.09	
11.			ОРУ. Метание малого мяча на дальность, точность. Метание набивного мяча. П/и «Метко в	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	25.09	25.09	

			цель».	метать различные предметы на дальность с места.			
12.			Контроль броска теннисного мяча в цель. П/и «Гуси – лебеди».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места.	26.09	27.09	
13.	Гимнастик а	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. ОРУ. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание ног в висе. П/и «Волна».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять висы и подтягивание в висе.	01.10	01.10	
14.		Висы, лазания, перелазания.	Бег. ОРУ. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. П/и «Посадка картофеля».	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе.	02.10	02.10	
15.			Бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами (перемещение вверх, вниз, приставными шагами). П/и «Волна».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	03.10	04.10	
16.			Бег. ОРУ. Лазания, перелазания по гимнастической стенке различными способами (перемещение вверх, вниз, приставными шагами), вис на гимнастической стенке прогнувшись. П/и «У медведя во бору».	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять висы.	08.10	08.10	
17.	Подвижные, спортивные игры	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр, играх с мячом. П/и «Утки-охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	09.10	09.10	
18.		Подвижные игры с бегом,	ОРУ. П/и «Пустое место», «Быстрые и ловкие».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	10.10	11.10	
19.		прыжками, предметами.	ОРУ. П/и «Удочка», «Эстафета».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	15.10	15.10	
20.		Футбол	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах. Игра квадрат. Игра футбол.	Уметь принимать, передавать мяч на месте.	16.10	16.10	
21.			Бег. ОРУ. Ведение мяча вокруг фишек. Игра футбол.	Уметь владеть мячом (принимать, передавать, выполнять ведение).	17.10	18.10	
22.			Бег. ОРУ. Ведение мяча вокруг фишек. Игра футбол.	Уметь владеть мячом (принимать, передавать, выполнять ведение) в процессе подвижных игр.	22.10	22.10	
23.			Бег. ОРУ. Удар по воротам, штрафной удар. Игра футбол.	Уметь выполнять удар на точность; играть по упрощённым правилам.	23.10	23.10	
24.		Пионербол	Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра	Уметь держать, передавать на	24.10	25.10	

			пионербол.	расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.			
25.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	29.10	29.10	
26.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	30.10	30.10	
27.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	31.10		

Тематическое планирование на вторую четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5	6		7
1.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Построение в две шеренги, в две колонны. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом Марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!», «Кругом!». П/и «Класс, смирно!».	Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды.	09.11	08.11	
2.		Строевые упражнения.	Построение. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом Марш!», «На месте стой!». Повороты: «На лево!», «На право!», «Кругом!». Передвижение в колонне по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три и т.д. с поворотом в движении. И обратно в колонну по одному. Расчёт по порядку, на первый второй. Размыкание, смыкание. ОРУ. П/и «Смена мест».	Уметь выполнять строевые команды.	13.11	12.11	
3.		Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке.	Построение. Бег. ОРУ. Ходьба по скамейке на носочках, боком, приставными шагами, высоко поднимая колени и хлопком под ногой, повороты. Упражнения в равновесии - «ласточка». П/и «Смена сторон».	Уметь ходить по скамейке; выполнять упражнения в равновесии.	14.11	13.11	
4.			Построение. Бег. ОРУ. Ходьба по скамейке на носочках, боком, приставными шагами, высоко поднимая колени и хлопком под ногой,	Уметь ходить по скамейке; выполнять упражнения в равновесии.	19.11	15.11	

			повороты. Упражнения в равновесии - «ласточка». П/и «Вызов».				
5.		Прыжки через скакалку, мостик, наклон вперёд из положения сидя.	Построение. Бег. ОРУ. Мостик. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки через скакалку. П/и «Рыбаки и рыбки».	Уметь выполнять акробатические элементы; прыгать через скакалку; выполнять упражнения на гибкость.	20.11	19.11	
6.			Построение. Бег. ОРУ. Мостик. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки через скакалку. П/и «Воробьи и вороны».	Уметь выполнять акробатические элементы; прыгать через скакалку; выполнять упражнения на гибкость.	21.11	20.11	
7.		Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад.	Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Космонавты».	Уметь выполнять акробатические элементы.	26.11	22.11	
8.			Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Третий лишний».	Уметь выполнять акробатические элементы.	27.11	26.11	
9.			Построение. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. П/и «Третий лишний».	Уметь выполнять акробатические элементы.	28.11	27.11	
10.		Полоса препятствий.	Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (Ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»).	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	03.12	29.11	
11.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (Ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»).	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	04.12	03.12	
12.			Построение. Бег. ОРУ. Полоса препятствий (Ходьба по скамейке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, мостик, «ласточка»). П/и «Перелёт птиц».	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	05.12	04.12	
13.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Передача мяча.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх с мячом. Бег. ОРУ. П/и «Играй, играй мяч не теряй!». Бег. ОРУ. Передача мяча в парах двумя руками на месте от груди, с отскоком в пол, правой, левой рукой. П/и «Треугольник»	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	10.12	06.12	
14.		Передача мяча.	Бег. ОРУ. Передача мяча в парах правой, левой рукой в движении по прямой шагом, бегом. П/и «Передача мячей в колоннах».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.12	10.12	

15.			Бег. ОРУ. Передача мяча в парах правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Эстафета с передачей мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	12.12	11.12	
16.		Ведение мяча (дриблинг)	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте (высокий, низкий отскок). П/и «Мяч вокруг себя».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	17.12	13.12	
17.	Бег. ОРУ. Ведение мяча со сменой рук в движении. Обратное ведение мяча. П/и «Эстафета с ведением мяча».		Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.12	17.12		
18.	Бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. П/и «Обведи кеглю».		Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	19.12	18.12		
19.	Бросок мяча в цель.		Бег. ОРУ. Бросок мяча в цель (обруч, щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	24.12	20.12	
20.		Бег. ОРУ. Бросок мяча в корзину после дриблинга. П/и «Баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	25.12	24.12		
21.		Бег. ОРУ. Бросок мяча в корзину после дриблинга. П/и «Баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	26.12	25.12		
22.		Подвижные игры с бегом прыжками, предметами.	ОРУ. Подвижная игра «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.		27.12	

Тематическое планирование на третью четверть

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка
1	2	3	4	5	6	7	
1.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при подвижных	Инструктаж по ТБ при подвижных играх, играх с мячом. Бег. ОРУ. П/и «Смена мест».	Знать правила ТБ. Уметь владеть мячом (держать, передавать на	09.01	10.01	

		играх с мячом.		расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
2.	Лыжи	Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ловля двумя руками, стоя на месте. Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой. Ловля мяча с полуотскока. П/и «Играй, играй мяч не теряй».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	14.01	14.01	
3.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. Остановка в два шага. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	15.01	15.01	
4.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, стоя на месте, по кругу. Остановка в два шага. П/и «Блуждающий мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	16.01	17.01	
5		Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основы знаний.	Инструктаж по ТБ при обращении с лыжами. Инструктаж по ТБ при передвижении на лыжах. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах.	Знать правила ТБ. Уметь правильно готовиться к уроку по лыжной подготовке.	21.01	21.01	
6		Строевые команды с лыжами. Скользящий шаг.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Скользящий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	22.01	22.01	
7		Строевые команды с лыжами. Скользящий шаг.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Скользящий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	23.01	24.01	
8		Строевые команды с лыжами. Скользящий шаг.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу: «Равняйся!», «Смирно!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», повороты с лыжами на месте в правую, левую сторону, «На лыжи становись!». Скользящий шаг.	Уметь переносить и надевать лыжный инвентарь. Уметь выполнять строевые команды с лыжами.	28.01	28.01	
9		Повороты на лыжах.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Повороты переступанием, махом на месте. Скользящий шаг, держа палки за середину.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах	29.01	29.01	

10	Подвижные игры	Повороты на лыжах.	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Повороты переступанием, махом на месте. Скользящий шаг, держа палки за середину.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах	30.01	31.01	
11		Подъёмы и спуски.	Построение с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон (12 – 15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	04.02	04.02	
12		Подъёмы и спуски.	Построение с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон (12 – 15*) ступающим шагом «лесенкой». Спуск в основной и низкой стойке.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	05.02	05.02	
13		Попеременный двухшажный ход.	Построение с лыжами в руках. Попеременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	06.02	07.02	
14		Одновременный двухшажный ход.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	11.02	11.02	
15		Чередование двух ходов.	Построение с лыжами в руках. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах; выполнять чередование двух ходов.	12.02	12.02	
16		Одновременный одношажный ход.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	13.02	14.02	
17		Одновременный одношажный ход.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	18.02	18.02	
18		Одновременный одношажный ход.	Построение с лыжами в руках. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах; выполнять чередование двух ходов.	19.02	19.02	
19		Торможение плугом.	Построение с лыжами в руках. Скользящий шаг. Торможение плугом без палок.	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные передвижения на лыжах; выполнять торможения плугом.	20.02	21.02	
20	Торможение плугом.	Построение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом	Уметь выполнять строевые команды с лыжами. Уметь выполнять основные	25.02	25.02		

				передвижения на лыжах; выполнять торможения плугом.			
21		Упражнения на выносливость.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 500 метров. Игра «Смелее в горки»	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.	26.02	26.02	
22		Упражнения на выносливость.	Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 метров.	Уметь выполнять основные передвижения на лыжах.			
23		Ведение мяча.	Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой) рукой. Поочерёдное ведение правой и левой рукой, стоя на месте, двигаясь по прямой шагом. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	27.02	28.02	
24			Бег. ОРУ. Ведение, стоя на месте правой (левой) рукой. Поочерёдное ведение правой и левой рукой, стоя на месте, двигаясь по прямой шагом, змейкой. П/и «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	04.03	04.03	
25			Поочерёдное ведение правой и левой рукой, стоя на месте, двигаясь по прямой шагом, змейкой, медленно бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	05.03	05.03	
26		Бросок мяча в цель.	Бег. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в цель (щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	06.03	07.03	
27			Бег. ОРУ. Бросок двумя руками от груди в цель (щит, кольцо). П/и «Мяч в корзину».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	11.03	11.03	
28		Ведение и бросок.	Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	12.03	12.03	
29			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	13.03	14.03	
30			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом, «змейкой», остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	18.03	18.03	

31			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом, «змейкой», остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	19.03	19.03		
32			Бег. ОРУ. Ведение мяча, двигаясь по прямой шагом, медленно бегом, остановка и бросок в цель (щит, кольцо). П/и «Мини-баскетбол».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	20.03	21.03		
Тематическое планирование на четвёртую четверть								
№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учеников	Дата		Корректировка	
1	2	3	4	5	6		7	
1.	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр, играх с мячом. П/и «Утки – охотники».	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	01.04	01.04		
2.			Подвижные игры с бегом, прыжками и предметами.	ОРУ. Подвижные игры «Пустое место», «Быстрые и ловкие».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	02.04	02.04	
3.				ОРУ. Подвижная игра «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	03.04	04.04	
4.				ОРУ. Подвижная игра «Искатели сокровищ». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, предметами.	08.04	08.04	
5.		Пионербол.	Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	09.04	09.04		
6.			Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	10.04	11.04		
7.			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол.	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	15.04	15.04		
8.			Бег. ОРУ. Подача мяча. Игра пионербол. Подведение итогов	Уметь держать, передавать на расстояние, ловить, бросать через сетку в процессе подвижных игр.	16.04	16.04		
9.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба коротким и широким шагом, на носках, на пятках с различным положением рук. П/и «Мышеловка».	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.	17.04	18.04		

10.		Беговые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Волна».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	22.04	22.04	
11.		Беговые упражнения, бег на скорость 30 м.	Разминочный бег. ОРУ. Семенящий бег, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах (постановка ноги на переднюю часть стопы), бег с высоким подниманием бедра, ускорения. П/и «Пятнашки».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	23.04	23.04	
12.		Контроль бега на 30 метров.	ОРУ. Контроль бега на 30 метров. П/и «Фигуры».	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров.	24.04	25.04	
13.		Бег на выносливость.	ОРУ. Бег на выносливость. П/и «Кот и мышь».	Уметь бегать в равномерном темпе.	29.04	29.05	
14.		Контроль бега на выносливость.	ОРУ. Контроль бега на выносливость (1000 м). П/и «Совушка».	Уметь бегать в равномерном темпе.	30.04	30.05	
15.		Челночный бег.	Разминочный бег. ОРУ. Челночный бег 3x10 метров.	Уметь быстро бегать короткие отрезки.	06.05	06.05	
16.		Прыжок в длину с места.	Разминочный бег. ОРУ. Техника выполнения прыжка с места, прыжки в движении на одной и двух ногах. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	07.05	07.05	
17.			ОРУ. Контроль прыжка с места. П/и «Прыжки по кочкам».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	08.05	13.05	
18.		Метание теннисного мяча.	ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать на дальность с места из различных положений.	13.05	14.05	
19.			ОРУ. Техника выполнения метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места.	14.05	16.05	
20.			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 1-го шага, трёх, пяти шагов. Прыжок с 9 шагов. П/и «Попрыгунчики воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подбирать разбег; правильно приземляться на две ноги.	15.05	20.05
21.		ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с		Уметь правильно выполнять	22.05	21.05	

			разбега. Прыжок в длину с 1-го шага, трёх, пяти шагов. Прыжок с 9 шагов. П/и «Попрыгунчики воробушки».	основные движения в прыжках; правильно подбирать разбег; правильно приземляться на две ноги.			
22.			ОРУ. Контроль прыжка в длину с разбега. П/и «Двойные вышибалы»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подбирать разбег; правильно приземляться на две ноги.	23.05	23.05	
23.			Подведение итогов года. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью.	24.05		

8.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

УМК «Школа России» - «Физическая культура 1-4 классы», под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (5 м);
- большие мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- лыжи, палки, ботинки;
- канаты;
- брусья;
- козел гимнастический.

Информационные ресурсы

- hht-fizkultura-na5.ru;
- hpt-pedsovet.su.

9.Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования учащиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В знаниях о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Получат возможность научиться:

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

В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекувытки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине», стартовать, нырять в глубину.

Демонстрировать: двигательные способности

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	Скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	Координационные	Челночный бег 4x9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	Выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-	-	- Б/у/в	-	-
			2	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в		Б/у/в	Б/у/в
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			9
			1				5	7	10
			2				6	8	11

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	Скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	Координационные	Челночный бег 4х9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	Выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3				6	8	13
			4				7	9	14

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.