

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 27  
с углублённым изучением отдельных предметов»

Утверждаю  
Директор школы  Л. И. Тихонова  
«3» июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# Физическая культура

Начальное общее образование  
(Общеобразовательный уровень)

1 - 4 класс

Срок реализации - 4 года

Разработчик:  
Ходуева Ю.Ю., учитель начальных классов

Обсуждена и согласована  
на методическом объединении  
Протокол №5  
от «31» мая 2022 г.

Принята на Педагогическом совете  
МОУ «СОШ №27»  
Протокол № 8  
от «2» июня 2022 г.

Петрозаводск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	6
1 класс .....	6
2 класс .....	8
3 класс .....	8
4 класс .....	10
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.....	
Личностные результаты.....	11
Метапредметные результаты .....	12
Предметные результаты.....	15
1 класс.....	15
2 класс.....	15
3 класс.....	16
4 класс.....	16
Тематическое планирование.....	17
1 класс.....	17
2 класс.....	49
3 класс.....	70
4 класс.....	95
Методическое обеспечение образовательного процесса.....	120
Материально-техническое обеспечение учебного предмета .....	121
Приложения	
Приложение №1: Система оценки достижения планируемых результатов.	
Приложение №2: Технология оценивания теоретической подготовленности.	
Приложение №3: Технология оценивания технической подготовленности.	
Приложение №4: Контрольные нормативы.	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре МОУ «Средняя школа №27» на уровне начального общего образования разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 марта 2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерством просвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100);
- действующими ФГОС общего образования соответствующего уровня;
- санитарных норм и правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- гигиенических нормативов и требований 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- учебного плана МОУ «Средняя школа № 27»;
- годового календарного учебного графика на текущий учебный год МОУ «Средняя школа № 27»;
- основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя школа № 27»;
- Программы воспитания МОУ «Средняя школа №27» на 2021-2025 учебный год;
- Примерной рабочей программы начального образования по предмету «Физическая культура» (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.);
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Министерством образования РФ

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в развитии детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления,

предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Рабочая программа воспитания учтена во всех разделах данной программы и подробно воспитательный компонент представлен в тематическом планировании.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в

занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч; 2 класс — 68ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНО - РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА.**

К национально-региональному компоненту относятся: карельские национальные игры и скандинавская ходьба, данные уроки проводятся на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха.

## **МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.**

Предмет «физическая культура» имеет многоаспектные связи с такими предметами, как основы безопасности и жизнедеятельности, биологией, анатомией, химией, физикой, математикой, историей.

Эти взаимосвязи обогащают и углубляют знания и способствуют формированию устойчивого познавательного интереса учащихся. Кроме того, это имеет огромное воспитательное значение, они способствуют повышению научного уровня знаний

учащихся, развитию логического мышления и их творческих способностей, создает благоприятные условия для формирования обще учебных умений и навыков учащихся.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире; потребностью в специалистах широкого профиля, умеющих ориентироваться в разнообразных ситуациях; престижностью определенных учебных предметов и необходимостью формирования базового ядра знаний.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ.**

Информационные технологии обучения позволяют учащимся эффективно и самостоятельно осваивать теоретический, и методический разделы учебных дисциплин по физической культуре. Первой отличительной чертой, новизной уроков физической культуры, проводимых в школе, является использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. В основу положены методика и программный материал по технике безопасности, истории развития Олимпийского движения, гигиена школьника и др.

Здоровьесберегающие технологии предусматривают сохранение здоровья учащихся, с учетом особенностей контингента учащихся. Проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла, двигательных переменок, для сплочения класса.

В процессе занятий физическими упражнениями применяются следующие методы: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой. игровой, соревновательный, педагогическое наблюдение, метод опроса, метод отслеживания, наглядные методы (иллюстрации, ИКТ), для расширения двигательного опыта,, расширения объема знаний, умений и навыков, формирования адекватной самооценки личности,, гармонизации физической и духовной сфер, определения состояния здоровья, физического развития, уровня подготовленности

Основными формами физической культуры являются: физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура, оздоровительная физическая культура, все эти формы физической культуры имеют свою специфику, свое преимущественное целевое назначение, т.е. выполняет конкретные функции и проявляются в конкретных формах организации занятий (урочные, неурочные)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Гимнастика с основами акробатики.** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

**Лёгкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. 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 в длину с места толчком двумя ногами.** 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.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; 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»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Скандинавская ходьба.* Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техника ходьбы по асфальту.

ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

## **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения, с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «змейкой» и «противоходом». Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений;



змейкой; по кругу; оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта, по разметкам, через препятствия, со скакалкой. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

*Лыжная подготовка.* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; подъем «лесенкой», торможение «плугом».

*Подвижные игры.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка 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», «Брендбол», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств посредством подвижных и спортивных игр.

*Скандинавская ходьба.* Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у народов. История появления современного спорта. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса (ЧСС) на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Закаливание организма (обливание, душ).

### ***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Лёгкая атлетика.* Прыжки в длину и высоту с места и с прямого разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Поворот переступанием.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Брендбол». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств посредством базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Скандинавская ходьба.* Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные и спортивные игры.** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. 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 «Лёгкая атлетика»: «Подвижная цель», «Брендбол», «Русская лапта». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укатись за два шага».

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Скандинавская ходьба.** Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска.

Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

*Познавательные УУД:*

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

*Коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*Регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

*Познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*Коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*Регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

*Познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

*Коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*Регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

*Познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*Коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*Регулятивные УУД:*

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

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.



### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование 1 класс

на 33 учебные недели

№ урока	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b> Что понимается под физической культурой.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке, связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.		Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	<b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b> Режим дня школьника.	Режим дня, правила его составления и соблюдения		Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

<b>Физическое совершенствование (64 ч).</b>					
3.1	<b>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b> Личная гигиена и гигиенические процедуры.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.		<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.2	Осанка человека	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.		<p><i>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</li> </ul>	
5.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>- устанавливают положительную связь между</li> </ul>	

				<p>физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>	
6.1	<p><b>Спортивно - оздоровительная физическая культура (44 ч).</b></p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.</p>		<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul>	
7.2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики (3ч)</b></p> <p>Исходные</p>	<p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p>		<p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «исходное положение» и</li> </ul>	

	положения в физических упражнениях			<p>значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования</li> </ul> <p>К выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</p>	
8.3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте;		<p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> </ul>	
9.4	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	<p>Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте;</p> <p>повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</li> <li>- Повторяют способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- повторяют повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- повторяют передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</li> </ul>	

10.1	<p><b>Легкая атлетика (8 часов)</b> Техника ходьбы и бега</p>	<p>Рассказ о предмете физическая культура. Правила безопасного поведения в местах проведения уроков по физической культуре. Обучение ходьбе и бегу. Обучение выполнению строевых упражнений выполнение команды: «Становись, по порядку рассчитайсь». Минутка безопасности.</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и объясняют их назначение.</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
11.2	Техника ходьбы и бега.	<p>Сформировать представление о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми на спортивной площадке. Ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе. Комплекс упражнений без предметов. Техника выполнения прыжка в длину с места, развивать быстроту движений ногами (подскоки на одной и двух ногах). Подвижная игра: «Прыгающие</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	

		воробушки». Развивать выносливость (бег 1,2 минуты; п./и «Эстафета зверей») Упражнение на восстановление дыхания. Минутка безопасности.			
12.3	Техника бега на короткие дистанции.	Беседа: «Режим дня учащихся 1 класса». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30,60м.). Подвижная игра «Гуси - лебеди». Понятие короткая дистанция Минутка безопасности.	Текущий	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.	
13.4	Техника бега с ускорением.	Рассказать о правильной осанке и её значений для здоровья. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. Минутка безопасности.	Провести учет в беге на 30м.	Характеризуют основные части тела человека, формы движений. Выполняют упражнения на улучшение осанки. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.	
14.5	Развитие выносливости.	Построение. Выполнение строевых команд.	Промежуточный	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп	

		Обучение поворотам направо, налево. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Имитация прыжков птиц и животных. Бег в медленном темпе Подвижная игра «День, ночь» Выполнение упражнений на релаксацию.		передвижения, контролируют темп бега.	
15.6	Техника прыжка в длину с места.	Беседа: Ознакомить с основными положениями головы, рук, туловища и ног при выполнении упражнений. Медленный бег. ОРУ. Прыжки на одной, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Анализ урока.	текущий	Характеризуют основные части тела человека, формы движений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.	
16.7	Прыжки в длину с места	Медленный бег до 500 м. Комплекс ОРУ Прыжки на одной на двух ногах с продвижением вперед. Развитие скоростно –	Промежуточный	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и	



		силовых качеств. Подвижная игра «День ночь» Минутка безопасности.		контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	
17.8	Метание мяча в цель с места.	Техника безопасности при метании мяча. Равномерный бег, комплекс ОРУ. Техника движения руками при метании в цель с места. Выполнение упражнений на внимание и восстановление дыхания. Подвижная игра: «Угадай, кто подходил»	индивидуал ьный	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Описывают технику выполнения метательных упражнений.	
18.1	<b>Гимнастика – 12 часов</b> Лазания, перелезание, ползание, переползание –	- сформировать представление о занятиях физическими упражнениями в спортивном зале. Спортивная форма. ПТБ – при занятиях в спортивном зале, - строевые упражнения, построения, перестроения, понятие – «Основная стойка», - упражнять в «размыкании» и «смыкании»,	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Физкультура в школе <a href="http://www.fizkultu&lt;br/&gt;ravshkole.ru">http://www.fizkultu ravshkole.ru</a>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс ОРУ на формирование осанки,</li> <li>- лазания, перелезания, ползание, переползание,</li> <li>Подвижные игры на развитие координации</li> </ul>			
19.2	Построения, перестроения, повороты, команды.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с гигиеническими требованиями к условиям занятий физической культурой,</li> <li>- построение в шеренгу и колонну, основная стойка и команда «Смирно!», стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»,</li> <li>- построение в круг из колонны по одному,</li> <li>- расчет по порядку, на первый-второй,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега с изменением направления,</li> <li>- комплекс ритмопластики,</li> <li>Подвижные игры на развитие внимания, ориентирования в пространстве.</li> </ul>	Текущий	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Различают строевые команды. Осваивают технику танцевальных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
20.3	Акробатика Развитие	Инструктаж по технике безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.	

	координационных способностей.	Равномерный бег, комплекс ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Минутка безопасности.		Описывают технику акробатических упражнений.	
21.4	Развитие координационных способностей.	Бег с изменением направления. ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты. Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок.	
22.5	Равновесие.	Ходьба на носках, пятках, приседе, легкий бег, ОРУ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Стойка на носках на гимнастической	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке.	

		<p>скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи (любые предметы). Игра «Змейка». Минутка безопасности.</p>			
23.6	Лазание.	<p>Беседа: Сформировать представление о требованиях к одежде на занятиях в гимнастическом зале и на улице. Ходьба, бег ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание через скамейки. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей. Выполнить упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки.</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>	
24.7	Лазание.	<p>Беседа: Ознакомить с понятием «Здоровый образ жизни». Ходьба, бег ОРУ в движении. Лазание по гимнастической</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их</p>	

		<p>скамейке и стенке. Перелезание через скамейки. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Выполнить упражнения на внимание</p>		исправлении.	
25.8	Перекаты.	<p>Построение, перестроение, повороты. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба на носках, руки за головой, бег с высоким подниманием бедра, ходьба и бег с изменением направления движения.) Комплекс ОРУ с предметом (на выбор учителя). Из положения группировка учить перекатам вперед и назад. Развивать статическое и динамическое равновесие. Подвижная игра: «Бег сороконожек». Выполнить упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки.</p>	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику акробатических упражнений	
26.9	Техника прыжков	Построение по росту.	индивидуал	Выбирают индивидуальный темп	

	через скакалку.	Выполнение команд «Равняйся! Смирно!» Ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Выполнение упражнений на восстановление дыхания игра на внимание «Класс». Анализ урока	ьный	передвижения, контролируют темп бега. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	
27.10	Прыжки на скакалке.	- формировать представление о правилах поведения при несчастных случаях с целью оказания самопомощи и помощи пострадавшему - совершенствовать технику строевых упражнений, - комплекс ОРУ со скакалками, - совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку, Подвижные игры на развитие ловкости.	индивидуальный	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	
28.11	Развитие ловкости.	-повторить правила поведения в спортивном зале при занятиях с предметами,	Текущий	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить технику выполнения строевых команд и упражнений,</li> <li>- ОРУ с большими мячами,</li> <li>- подбрасывание, ловля и передача,</li> <li>перебрасывание больших мячей в паре,</li> <li>- Подвижные игры на развитие ловкости и скоростной выносливости.</li> </ul>		для развития координационных и кондиционных способностей	
29.12	Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.</li> <li>-совершенствование строевых упражнений и перестроений.</li> <li>- развитие координационных способностей с помощью комплекса ОРУ с обручами.</li> <li>-подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей.</li> </ul>	Групповой	Умения выполнять и демонстрировать 2 упражнения из комплекса ору со скакалкой.	
30.1	<b>Лыжная подготовка - 20</b>	Обучение передвижению на лыжах	Индивидуальный	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.	Российская электронная

	<p><b>часов</b> Свободное скольжение на лыжах.</p>	<p>Формирование навыков организованной работы на уроке. Инструктаж по технике безопасности. ПДД. Знакомство с командами: «Лыжи положить, лыжи взять» Произвольное передвижение на лыжах. Игры на развитие равновесия, чувства лыж и снега Минутка безопасности.</p>		<p>Раскрывают понятие ПДД, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Описывают технику передвижения на лыжах.</p>	<p>школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
31.2	<p>Свободное скольжение на лыжах.</p>	<p>Научить свободному скольжению на лыжах. Развитие координации движения Воспитание чувства любви к лыжам, дисциплины, самостоятельности. Передвижение на лыжах по кругу за учителем ОРУ на месте Произвольное передвижение на лыжах Игра на внимание: «Как правильно»</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно.</p>	
32.3	<p>Движение рук в скользящем шаге.</p>	<p>Обучение основной стойке лыжника Развитие выносливости,</p>	Индивидуальный	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах.</p>	



		<p>координации движения.          Воспитание трудолюбия, самостоятельности.  <i>Разминка:</i> прохождение по учебному кругу самостоятельно. ОРУ упражнения.          Подготовительные упражнения:          Игра: «Маятник», замри</p>		<p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно.</p>	
33.4	Ступающий шаг.	<p>Обучение ступающему шагу.          Развитие координации, выносливости, силы – воли          Воспитание дисциплины, самостоятельности, любви к лыжам.  <i>Разминка:</i> прохождение по учебному кругу самостоятельно. ОРУ упражнения.          Подготовительные упражнения:          Игра: «Кто покачнулся».          Учащиеся двигаются по кругу ступающим шагом.          Минутка безопасности.</p>	Индивидуальный	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно.</p>	
34.5	Поворот	Обучение повороту	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику	

	переступанием.	<p>переступанием вокруг пяток лыж. Развитие координации, выносливости. Воспитание дисциплины, чувства товарищества, любви к лыжам. Развитие координации, выносливости. Воспитание дисциплины, организованности, любви к лыжам. <i>Разминка:</i> прохождение по учебному кругу самостоятельно. ОРУ упражнения. Подготовительные упражнения: Игра: «Чье солнышко лучше»</p>		<p>безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно.</p>	
35.6	Поворот переступанием.	<p>Обучение повороту переступанием вокруг пяток лыж. Развитие координации, выносливости. Воспитание дисциплины, чувства товарищества, любви к лыжам. Развитие координации,</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	

		<p>выносливости.          Воспитание дисциплины, организованности, любви к лыжам.  <i>Разминка:</i> прохождение по учебному кругу самостоятельно. ОРУ упражнения.          Подготовительные упражнения:          Игра: «Чье солнышко лучше»          Минутка безопасности.</p>			
36.7	Поворот переступанием вокруг пяток.	<p>Закрепить технику поворота переступанием вокруг пяток          Развитие координации, выносливости          Развитие внимания, дисциплины  <i>Разминка:</i> равномерное передвижение по кругу.          ОРУ на месте          Подвижные игры: «Чей веер лучше?», «Чье солнышко лучше?», «Кто быстрее повернется?».          Минутка безопасности.</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно.</p>	
37.8	Поворот переступанием	<p>Обучение повороту с палками          Развитие координации,</p>	Индивидуальный	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах.</p>	

		<p>силы-воли, согласованной работы. Формировать навыки доброго тактического отношения друг к другу.</p> <p><i>Разминка:</i> прохождение по учебному кругу, ОРУ на месте.</p> <p>Обучение правильному держанию лыжных палок.</p> <p>Игра: «На старт!»</p> <p>Обучение повороту переступанием с палками.</p>		<p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
38.9	Скользкий шаг	<p>Обучение скользящему шагу</p> <p>Развитие выносливости, координации, силы – воли.</p> <p>Воспитание любви к лыжному спорту.</p> <p>Прохождение равномерно по учебному кругу. ОРУ на месте</p> <p>Ступающий шаг с палками.</p> <p>Имитация ступающего шага с палками.</p> <p>Игра «Замени предмет»</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
39.10	Скользкий шаг	Обучение скользящему	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику	

		<p>шагу</p> <p>Развитие выносливости, координации, силы – воли.</p> <p>Воспитание любви к лыжному спорту.</p> <p>Прохождение равномерно по учебному кругу. ОРУ на месте</p> <p>Ступающий шаг с палками.</p> <p>Имитация ступающего шага с палками.</p> <p>Игра «Замени предмет»</p> <p>Минутка безопасности.</p>		<p>безопасности, требования к одежде и обуви.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
40.11	Ступающий шаг	<p>Обучение ступающему шагу.</p> <p>Развитие координации, выносливости, силы-воли.</p> <p>Воспитание дисциплины, организованности, чувства товарищества.</p> <p>Разминка:</p> <p>Прохождение 2 учебных кругов, самостоятельно.</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Прохождение дистанции до ориентира и обратно без палок;</p>		<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	

		<p>Прохождение дистанции одновременным ходом;</p> <p>Переменная работа рук, ход бесшажный;</p> <p>Прохождение попеременным двухшажным ходом;</p> <p>Передвижение до ориентира и обратно с кубиком в руках</p> <p>Минутка безопасности.</p>			
41.12	Скользкий шаг на пологом подъеме.	<p>Обучение скользящему шагу с спуску в высокой стойке.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Формирование навыков доброго тактического отношения друг к другу.</p> <p>Беседа: Техника безопасности на подъемах и спусках.</p> <p>Разминка: Равномерное прохождение по учебному кругу. ОРУ на месте</p> <p>Ступающий шаг в подъем.</p>	Групповой.	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
42.13	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.	<p>Обучение скользящему шагу</p> <p>Развитие выносливости, координации, силы –</p>	Групповой.	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают ее под руководством учителя и</p>	

		воли. Воспитание любви к лыжному спорту. Прохождение равномерно по учебному кругу. ОРУ на месте		самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
43.14	Спуск в высокой стойке.	Обучение ступающему шагу и спуску в высокой стойке. Развитие выносливости. Формирование навыков доброго тактического отношения друг к другу. Разминка: Равномерное прохождение по учебному кругу. ОРУ на месте Ступающий шаг в подъем. Техника спуска Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
44.15	Скользкий шаг в подъем.	Закрепление скользящего шага в подъем и спуска в высокой стойке. Развитие координации движения, смелости, ловкости. Воспитание организованности и чувства товарищества. Разминка: Равномерное прохождение по	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	

		учебному кругу. ОРУ на месте Ступающий шаг в подъем. Техника спуска Игра: «Спуски»			
45.16	Скользкий шаг.	Скользкий шаг без палок. Развитие выносливости, устойчивого катания на лыжах Воспитание любви к лыжам, самостоятельности. Разминка: Равномерное прохождение контрольного круга. ОРУ на месте Обучение скользящему шагу. Подготовительные упражнения: Игра: «Кто дальше проскользит» Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
46.17	Скользкий шаг.	Закрепить технику скользящего шага без палок, подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке Развитие координации, выносливости Воспитание	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	



		<p>индивидуальной работы на уроках. Разминка: Равномерное прохождение дистанции по учебному кругу. ОРУ на месте Игры: «Кто дольше прокатится», «Штурм высоты», «Горная эстафета». Условия игры. Лыжные дистанции должны состоять из подъемов и спусков.</p>			
47.18	Техника спусков и подъемов.	<p>Закрепить технику скользящего шага без палок, подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке Развитие координации, выносливости Воспитание индивидуальной работы на уроках. Разминка: Равномерное прохождение дистанции по учебному кругу. ОРУ на месте Игры: «Кто дольше прокатится», «Штурм</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	

		<p>высоты», «Горная эстафета».</p> <p>Условия игры. Лыжные дистанции должны состоять из подъемов и спусков.</p> <p>Минутка безопасности.</p>			
48.19	Спуск в основной стойке.	<p>Совершенствовать технику ранее изученных способов передвижения на лыжах. Развитие выносливости, координации, ловкости, силы – воли. Воспитание смелости, чувства товарищества, любви к лыжам.</p> <p>Разминка: Равномерное скольжение скользящим шагом по учебному кругу. ОРУ на месте.</p> <p>Игры: «Кто покачнулся», «Чье солнышко лучше», «Кто дольше проскользит», «День и ночь»</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
49.20	Скольльзящий шаг. Спуск в низкой стойке.	<p>Закрепление ступающего шага в подъем и спуска в высокой стойке.</p>	Текущий	<p>Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и</p>	

		<p>Развитие координации движения, смелости, ловкости.</p> <p>Воспитание организованности и чувства товарищества.</p> <p>Разминка: Равномерное прохождение по учебному кругу. ОРУ на месте</p> <p>Спуск в низкой стойке.</p> <p>Техника спуска:</p> <p>Игра: «Спуски»</p> <p>Минутка безопасности.</p>		<p>самостоятельно. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (17 ч)</b>		<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>		<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
50.1	<b>Подвижные игры 5 ч</b> Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p>Равномерный бег, комплекс ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно – силовых способностей.</p>	Текущий	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр</li> <li>- играют в разученные подвижные игры</li> </ul>	<p>Российская электронная школа</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>

51.2	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Равномерный бег, комплекс ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики», Эстафеты Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	
52.3	Подвижные игры с мячом.	Формировать знания о влиянии на организм человека нарушений режима дня (беседа); Совершенствование навыков ходьбы и бега (ходьба по линии, бег в медленном темпе); Выполнение строевых команд и ОРУ. Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками в парах. Учить ведению мяча на месте с передачей партнеру. Выполнение упражнений на восстановление дыхания («Кто как дышит?»)	Индивидуальный	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
53.4	Игры с элементами баскетбола.	Техника безопасности при работе с мячами. Ходьба, бег ОРУ в движении. Бросок мяча на месте. Игра: «Бросай и поймай». Развитие координационных	Групповой	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	

		способностей. Минутка безопасности.			
54.5	Эстафеты с мячами.	Ходьба, бег ОРУ на месте с мячами. Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками. Передача мяча с отскоком от пола. Эстафеты с мячами. Игра: «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Минутка безопасности.	Командный	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	
55.1	<b>Легкая атлетика – 12 часов</b> Строевая подготовка.	-Вводный урок, формировать знания о технике безопасности ППД. -Совершенствовать технику построений и перестроения - Разучить комплекс ОРУ для правильной осанки. -Развитие ловкости в игре с мячом. -Ознакомить с беговыми упражнениями. Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Описывают технику выполнения метательных упражнений.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
56.2	Метание в вертикальную цель.	- Повторить требования к одежде при занятиях физической культурой. -Совершенствовать	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их	

		перестроения. -Повторить комплекс ОРУ. -Обучить метанию. -П.и. с мячом.		организмы справляются с физическими нагрузками. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	
57.3	Метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы.	- Закреплять навыки ходьбы и бега. Бег до 1 мин. -Формировать знания о мерах безопасности. -обучить метанию мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры на внимание и координацию.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.	
58.4	Метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы.	- Закрепление техники метания мяча. - Повторения комплекса ОРУ для правильной осанки. -Формировать навыки ходьбы и бега, перешагивая через барьеры. -Специальные беговые упражнения. Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
59.5	Ловля и передача мяча в парах снизу.	-Повторить технику безопасности. -Закрепить навыки ловли и передачи мяча. - Развитие силы рук в	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви.	

		играх с мячом. -Комплекс ОРУ для развития гибкости.			
60.6	Прыжки в высоту с прямого разбега.	- Повторить навыки строевых упражнений. - Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ для развития гибкости. - Ознакомить с техникой прыжков в высоту. -развитие равновесия. Минутка безопасности.	Текущий	Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
61.7	Развитие прыгучести.	- Совершенствовать комплекс ОРУ. - Продолжить формирование навыков ходьбы и бега. -развивать координацию и прыгучесть в пространстве прыжки через скакалку, перескоки с ноги на ногу. -п.и. для развития выносливости. Минутка безопасности.	Текущий	Описывают технику выполнения ходьбы, ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
62.8	Прыжок в длину с места.	-повторить кратко требования к проведению УГГ. -совершенствовать навыки ходьбы и бега	Текущий	Описывают технику выполнения ходьбы, ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и	

		при различном темпе движения. С остановкой. -повторить перескоки с ноги на ногу.		координационных способностей.	
63.9	Высокий старт.	- Комплекс ОРУ в движении. -Совершенствование бега. Равномерный бег до 5 минут. -развитие выносливости. -Формировать знания о здоровом образе жизни. Подвижные игры на развитие ловкости и внимания. -Техника высокого старта.	Текущий	Описывают технику выполнения ходьбы, ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток.	
64.10	Развитие выносливости.	- Совершенствовать комплекс ОРУ на месте, в парах. - упражнения на восстановление дыхания. -совершенствовать технику равномерного бега и ходьбы. -п.и. на развитие скорости. Минутка безопасности.	Текущий	Описывают технику выполнения ходьбы, ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.	
65.11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в кругу.	Текущий	Умение взаимодействовать со сверстниками. Проявлять дисциплинированность.	



		Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Минутка безопасности.			
66.12	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в парах. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты с большими мячами.	Текущий	Уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	

Тематическое планирование 2 класс  
на 34 учебные недели

№	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> Физическая культура у древних народов	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта		<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	История появления современного спорта	История появления современного спорта		- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (3ч)</b> Виды физических упражнений	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.		<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя) с использованием иллюстративного материала и видеороликов, диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют	

				их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)	
4.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.		<p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки на запястье, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)</li> </ul>	
5.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.		<p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>- составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>- измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на</li> </ul>	

				организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).	
<b>Физическое совершенствование (63 ч).</b>					
6.1	<i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i> Закаливание организма	Закаливание организма при помощи обливания под душем.		<i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;	
7.2	Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.		<i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики;	
8.1	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура (45ч)</i> <b>Гимнастика с основами акробатики (4ч)</b> Строевые команды и упражнения	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.		<i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам.	

9.2	Передвижения по гимнастической скамейке	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.		<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> </ul>	
10.3	Передвижения по гимнастической стенке	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.		<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»(объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>- разучивают лазанье и спуск по</li> </ul>	

				гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации	
11.4	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.		<i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;	
12.1	<b>Легкая атлетика (7 ч).</b> Высокий старт	- Знакомство с учебной программой на год, триместр. -Ознакомить учащихся с содержанием программы на триместр и учебный год. - Техника безопасности, правила поведения на спортивной площадке и в зале. - Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями - Культурно-исторические сведения. -ПДД.		Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Раскрывают понятие ПДД, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
13.2	Техника	- комплекс ОРУ,		Описывают технику выполнения беговых	

	равномерного бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с ускорением.</li> <li>- техника высокого.</li> <li>- подвижные игры на развитие скорости и ловкости.</li> <li>- бег с ускорением, подвижная игра « У медведя во бору...».</li> </ul>		упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	
14.3	Бег по дистанции. Техника финиша.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами дыхания при выполнении различных ОРУ.</li> <li>- ОРУ – закрепление комплекса для координации движений.</li> <li>- совершенствование техники прыжков в длину с места.</li> <li>- развивать быстроту движений ногами</li> <li>- техника финиша - ознакомление,</li> <li>- подвижная игра на закрепление изучаемого материала.</li> </ul>		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Изучение правильно определять ЧСС.	
15.4	Спринт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о здоровом образе жизни.</li> <li>- разучивание комплекса ОРУ.</li> <li>- совершенствовать технику прыжков в длину с места.</li> <li>- пробег 30 м. без учета времени.</li> <li>- подвижные игры на восстановление внимания.</li> </ul>	Промежуточн ый	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
16.5	Развитие выносливости. Техника равномерного бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления учащихся о правилах безопасности во время игры во дворе.</li> <li>- комплекс ОРУ в игре «Почтальон»,</li> <li>- подвижные игры на развитие координационных способностей.</li> <li>- техника равномерного бега по дистанции.</li> </ul>		Выполняют ОРУ посредством подвижных игр. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	

17.6	Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки ходьбы и бега.</li> <li>- формировать навыки строевых упражнений.</li> <li>- формировать навыки комплекса ОРУ.</li> <li>- формировать навыки выполнения прыжков.</li> <li>- распределить класс на 2 забега, провести бег на 1000 м.</li> </ul>	Промежуточный контроль. с учетом времени	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, ловкости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки	
28.7	Техника кроссового бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности и правила поведения.</li> <li>- формировать знания о правильном уходе за лыжами,</li> <li>- формировать знания о построении с лыжами и передвижении в строю.</li> <li>- ознакомить с перестроением из шеренги в колонну.</li> <li>- проконтролировать умение учащихся передвигаться на лыжах без палок.</li> </ul>		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют упражнения на лыжах.	
18.1	<b>Гимнастика (10ч.)</b> Техника лазания, перелезания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о занятиях физическими упражнениями в спортивном зале. Спортивная форма. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.</li> <li>- строевые упражнения, построения, перестроения, понятие – «Основная стойка».</li> <li>- упражнять в «размыканиях» и «смыканиях».</li> <li>- комплекс ОРУ на формирование осанки.</li> </ul>		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Изучают технику лазания, перелезания.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазания, перелезания.</li> <li>- подвижные игры на принятие заданных поз (развитие ловкости).</li> </ul>			
19.2	Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с гигиеническими требованиями к условиям занятий физической культурой.</li> <li>- построение в шеренгу и колонну, основная стойка и команда «Смирно!», стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!».</li> <li>- построение в круг из колонны по одному.</li> <li>- расчет по порядку, на первый-второй.</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега с изменением направления.</li> <li>- подвижные игры на развитие внимания, ориентирования в пространстве.</li> </ul>		<p>Знакомятся с гигиеническими требованиями. Четко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Демонстрируют умения ориентироваться в пространстве посредством подвижных игр.</p>	
20.3	Акробатика. Стойки, упоры, седы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о значении правильного дыхания,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега с изменением направления.</li> <li>- техника перестроений, размыканий приставными шагами на ширину рук.</li> <li>- комплекс ритмопластики.</li> <li>- учить стойке на лопатках, упоры (присев, лёжа сзади), седы на пятках, с наклоном, углом.</li> <li>- развитие статического и динамического равновесия.</li> </ul>		<p>Выполняют комплекс ОРУ на все группы мышц посредством ритмопластики. Учат стойку на лопатках. Соблюдают технику безопасности.</p>	
21.4	Прыжки на скакалке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правилах поведения при несчастных случаях с целью оказания самопомощи и помощи</li> </ul>	Контроль выполнения орудия на оценку.	Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.	

		<p>пострадавшему.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику строевых упражнений.</li> <li>- комплекс ОРУ со скакалками.</li> <li>- совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку.</li> <li>- подвижные игры на развитие ловкости.</li> </ul>			
22.5	Техника прыжков через длинную скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить сведения о ЗОЖ.</li> <li>- прыжковая разминка.</li> <li>- ознакомить с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку.</li> <li>- подвижные игры с элементами ОРУ и прыжками.</li> </ul>	принять на оценку прыжки на короткой скакалке	Учатся выполнять упражнения с длинной скакалкой.	
23.6	Развитие гибкости, ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить правила поведения во время проведения подвижных игр и эстафет.</li> <li>- совершенствовать навыки лазания, перелезания, ползания, переползания.</li> <li>- комплекс ОРУ с малыми мячами.</li> <li>- эстафеты с элементами ОРУ, с предметами, с бегом и прыжками.</li> </ul>		<p>Показывают знания по правилам поведения во время подвижных игр и эстафет.</p> <p>Используют разученные упражнения для развития гибкости, ловкости.</p>	
24.7	Развитие силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с необходимостью мероприятий по профилактике нарушений осанки.</li> <li>- закреплять сформированные двигательные умения и навыки в подвижных играх.</li> <li>- комплекс ОРУ в движении.</li> <li>- упражнения на развитие силы на гимнастической скамейке.</li> <li>- подвижные игры с упражнениями скоростно-</li> </ul>			

		силового характера.			
25.8	Развитие двигательных качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о бережном отношении к своему здоровью,</li> <li>- разучить комплекс ОРУ в парах,</li> <li>- тестирование двигательных качеств (отжимания, пресс, упр. на гибкость).</li> <li>- закреплять сформированные двигательные умения и навыки в подвижных играх.</li> </ul>	Контроль за развитием двигательных качеств. Тестирование.	Учатся работать в парах, взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
26.9	Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося в разные времена года.</li> <li>- общеподготовительные упражнения на осанку в сочетании движений руками с ходьбой, подскоками, приседанием, поворотами.</li> <li>- комплекс ОРУ на формирование правильной осанки в кругу.</li> <li>- подвижные игры способствующие воспитанию осанки.</li> </ul>		Учатся координировать работу рук и ног во время ОРУ в движении. Выполняют задание на формирование правильной осанки, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
27.10	Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.</li> <li>- совершенствование строевых упражнений и перестроений.</li> <li>- развитие координационных способностей с помощью комплекса ОРУ с обручами.</li> <li>- подвижные игры и эстафеты на развитие координационных</li> </ul>		Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.	

		способностей.			
29.1	<b>Лыжная подготовка (24 ч.)</b> Техника скользящего шага с палками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания организма.</li> <li>- повторить комплекс ОРУ на лыжах.</li> <li>- повторить скользящий шаг без палок на учебной лыжне.</li> <li>- обучение скользящему шагу с палками на дистанции 50 – 60 метров.</li> </ul>		Описывают технику изучаемого лыжного хода, самостоятельно осваивают, устраняют ошибки	Физкультура в школе <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
30.2	Техника подъема ступающим шагом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с понятием «обморожение».</li> <li>- обучить размыканию влево и вправо приставным шагом.</li> <li>- повторить повороты на месте вокруг носков лыж,</li> <li>- скользящий шаг с палками и без палок на учебном круге.</li> <li>- обучение подъёму ступающим шагом.</li> </ul>	Контроль. На оценку-скользящий шаг без палок	Выполняют строевые упражнения на лыжах. Учатся выполнять подъем ступающим шагом.	
31.3	Подъем ступающим шагом. Скользящий шаг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить размыкание влево и вправо приставным шагом.</li> <li>- подвижные игры с применением скользящего шага.</li> <li>- совершенствовать подъём ступающим шагом.</li> <li>- совершенствовать спуск в основной стойке.</li> <li>- скользящий шаг на оценку.</li> </ul>		Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.	
32.4	Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение разученных ранее команд и перестроений.</li> <li>- комплекс ОРУ на месте без палок.</li> <li>- скользящий шаг с палками и без палок на учебном круге.</li> </ul>	Контроль. На оценку техника ступающего шага	Описывают технику изучаемого лыжного хода, осваивают, устраняют ошибки	

		- формировать знания о попеременном двухшажном ходе.			
33.5	Подъём «полуёлочкой»	- развивать координацию и ловкость на лыжах, - совершенствование попеременного двухшажного хода. - совершенствовать спуски. - обучение подъёму «полуёлочкой».	На оценку, техника спуска.	Учатся выполнять подъём «полуёлочкой». Демонстрируют умения техники спуска.	
34.6	Подъём «лесенкой»	- повторить строевые упражнения и перестроения, - подвижные игры с применением скользящего шага, - совершенствовать подъём ступающим шагом и «полуёлочкой». - обучение подъёму «лесенкой». - совершенствовать спуск в основной стойке.		Учатся выполнять подъём «лесенкой». Закрепляют технику скользящего шага посредством подвижных игр.	
35.7	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	- ознакомить с правилами безопасного поведения в каникулярное время. - повторить ранее изученный материал. - закрепление пройденного материала в подвижных играх.		Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий в процессе подвижных игр	
36.8	. Скользящий шаг	- ознакомить с программой учебных занятий на 2 триместр. - формировать знания и представление учащихся о технике безопасности и правилах безопасного поведения при занятиях на улице в зимний период года.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви в зимний период.	Физкультура в школе <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой.</li> <li>- повторить разученные ранее команды и перестроения.</li> <li>- вкатывание 400-500 м.</li> <li>- подвижные игры на развитие выносливости.</li> </ul>			
37.9	Поворот переступанием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выработать равновесие на скользящей опоре,</li> <li>- повторить стойки.</li> <li>- подъём «лесенкой», «ёлочкой» (на равнине).</li> <li>- равномерное прохождение дистанции 600-800 м.</li> </ul>	Техника подъемов.	Демонстрируют умения ранее изученного материала.	
38.10	Работа на склоне.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение дистанции 800 м.</li> <li>- спуски в низкой, средней, высокой стойке.</li> <li>- совершенствование равновесия на скользящей опоре на склоне.</li> </ul>		Работают на склоне. Отрабатывают технику спусков	
39.11	Подъём «ёлочкой», торможение «полуплугом», спуски.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить навык отталкивания палками в играх и упражнениях.</li> <li>- повторить и оценить стойки и спуски,</li> <li>- игры на склоне.</li> </ul>	Промежуточный контроль. Техника подъемов.	Демонстрируют умение работать на склоне. Используют разученные упражнения в игровых ситуациях	
40.12	Техника ходов, поворотов, слалом на равнине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс ОРУ на месте.</li> <li>- развитие скоростной выносливости в эстафетах,</li> <li>- совершенствование равновесия на скользящей опоре,</li> <li>- игры на развитие ловкости и смелости.</li> </ul>		Выполняют задания на развитие скоростной выносливости. Используют разученные упражнения в игровых ситуациях	
41.13	Техника ходов, поворотов, слалом на равнине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс ОРУ со снежками.</li> <li>- эстафета-соревнование среди мальчиков и девочек на дистанции 50-60 м.</li> </ul>		Выполнение комплекса ОРУ. Демонстрируют технику лыжных ходов в нестандартной ситуации	

		- п/и на учебном стадионе, на лыжах без палок.			
42.14	Техника подъемов и спусков	- комплекс ОРУ в движении. - совершенствование изученных спусков и подъёмов, - совершенствование поворотов.	Контроль техники на оценку.	Демонстрируют умения ранее изученных подъемов и спусков, поворотов.	
43.15	Развитие выносливости	- развитие силовых качеств в играх. - равномерное передвижение в слабом темпе на заданное время. - равномерное передвижение на заданное расстояние без остановок.		Демонстрируют умения работать на дистанции.	
44.16	Работа на склоне Техника подъемов и спусков	- ОРУ в движении на развитие равновесия, - игры и эстафеты на развитие равновесия и двигательных качеств.		Отрабатывают технику изученных лыжных ходов во время игр	
45.17	Попеременный двухшажный ход.	- комплекс ОРУ. - вкатывание до 800м. - совершенствование попеременного двухшажного хода.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	
46.18	Попеременный двухшажный ход	- комплекс ОРУ, - обучить смене лыжных ходов и закрепить в игровой ситуации.		Изучение переходов с хода на ход в нестандартной ситуации.	
47.19	Техника изученных ходов.	- вкатывание до 800м. - оценка усвоения пройденного материала (техника ходов) - свободное катание с горы.	Техника ходов на оценку.	Демонстрируют технику лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности.	
48.20	Техника изученных ходов.	- развитие выносливости. - совершенствование изученных ходов на лыжне по пересечённой местности.		Применяют разученные ходы на местности.	

		- совершенствовать спуски и подъёмы.			
49.21	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности..	- передвижение на местности с равномерной скоростью. - свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъёмов и спусков. - п/и на склоне на развитие координации и ловкости.		Демонстрируют умения работать на склоне. Соблюдают технику безопасности.	
50.22	Передвижение по пересечённой местности	- комплекс ОРУ, - поход по пересечённой местности, применяя изученный материал на уроках (техника лыжных ходов, спусков, поворотов и торможений), - принять на оценку технику попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход – контроль.	Применяют разученные ходы на местности. Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода.	
51.23	Техника спусков на склоне	- комплекс ОРУ в движении, с применением лыжных палок, - совершенствование изученных спусков и подъёмов в игровых ситуациях, - совершенствование поворотов, - принять на оценку спуск с горы.	Спуск с горы – контроль.	Демонстрируют технику спусков.	
52.24	Смена изученных ходов на дистанции.	- провести опрос учащихся на знание пройденного материала, - формировать знания и представление учащихся о правилах безопасного поведения во время каникул на улице в зимний период года, - подведение итогов триместра.		Демонстрируют знания о зимних видах спорта, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	



<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (16ч)</i>		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
53.1	<b>Легкая атлетика (9ч.)</b> Техника бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кратко повторить технику безопасного поведения на спортивной площадке и в зале, рассказать о правильном дыхании при ходьбе и беге.</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега.</li> <li>- совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</li> <li>- учить перестроению и размыканию в колонну по четыре.</li> <li>- разучить комплекс ОРУ на месте.</li> <li>- совершенствовать упражнения из комплекса «Школа мяча».</li> <li>- развивать координацию бега в пространстве (бег с изменением направления по сигналу).</li> <li>- развитие сил.</li> </ul>	Изучение строевых упражнений, комплекса ОРУ на месте. Учатся работать по сигналу	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
54.2	Метание малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить требования к одежде при занятиях на спортивных площадках.</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега с сохранением правильной осанки.</li> <li>- закрепить выполнение строевых упражнений (построение в шеренгу и колонну по одному, повороты переступанием).</li> <li>- ОРУ – повторить последовательность выполнения.</li> <li>- продолжить обучение метанию и ловле.</li> </ul>	Демонстрируют технику беговых упражнений. Выполняют технику метания мяча.	

55.3	Техника прыжков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения в ЗОЖ (здоровый образ жизни).</li> <li>- формировать навыки медленного бега с остановкой по сигналу.</li> <li>- ОРУ на месте.</li> <li>- совершенствовать навыки метания, бега и прыжков ( п/и «Бой петухов», «Передай мяч»).</li> <li>- прыжки через скакалку с вращением вперед.</li> <li>- проверить умение прыгать в высоту с разбега в 3 шага – высота 50-60 см.</li> <li>- выполнить игровые упражнения на внимание.</li> </ul>		<p>Раскрывают понятие о двигательном режиме школьника. Развитие внимания посредством подвижных игр.</p>	
56.4	Техника прыжков в высоту с прямого разбега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить кратко требования проведению утренней гигиенической гимнастике.</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений строевой подготовки в быстром темпе.</li> <li>- выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики, с целью контроля за правильной последовательностью выполнения,</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.</li> <li>- развивать силу рук (подвижные игры «Передай мяч», встречная эстафета с этапом 30 м).</li> <li>- принять на оценку прыжки через скакалку.</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>	Прыжки через скакалку – контроль.	<p>Разучивают упражнения на восстановление дыхания. Демонстрируют умение использовать мяч во время подвижных игр. Выполняют тест на оценку</p>	
57.5	Техника прыжков в высоту с прямого	- закрепить знания о безопасном передвижении к месту занятий,	Бег 1000 метров	Выполнение комплекса ОРУ. Демонстрация умений техники прыжков	

	разбега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки ходьбы и бега, их разновидности.</li> <li>- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ.</li> <li>- прыжок в высоту с прямого разбега.</li> <li>- провести игру «Мяч соседу».</li> <li>- п/и на внимание (малую активность).</li> </ul>		в высоту. Выполняют тест на оценку	
58.6	Метание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать закреплению знаний об основных двигательных способностях человека.</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с высоким подниманием бедра, бег в среднем темпе, челночный бег).</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте.</li> <li>- проверить умение вести мяч в шаге.</li> <li>- подвижные игры с мячом.</li> </ul>		Выполняют комплекс ОРУ и упражнения с мячом на все группы мышц.	
59.7	Метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правила поведения на игровых площадках, площадках для метания</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с высоким подниманием бедра, бег в среднем темпе, челночный бег.</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте.</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений из комплекса «Школа мяча».</li> <li>- метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы.</li> <li>- подвижные игры с метанием.</li> </ul>	провести учет по бегу 3/10 м.	Выполняют комплекс ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания мяча. Сдают тест на оценку.	

60.8	Метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о положительном влиянии ЗОЖ на успехи в учёбе.</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с высоким подниманием бедра, бег в среднем темпе),</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте.</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений из комплекса «Школа мяча».</li> <li>- провести тренировку в равномерном беге 4 мин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принять на результат, метание мяча в горизонтальную цель с места из-за головы</li> </ul>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания мяча, соблюдают правила безопасности. Сдают контрольный норматив.	
61.9	Спринт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правилах проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте.</li> <li>- техника высокого старта, стартовый разгон, финиш,</li> <li>- подвижные игры на развитие скоростных качеств.</li> </ul>		Демонстрируют скоростные качества на короткой дистанции.	
62.1	<b>Подвижные игры (7ч)</b> Подвижные игры с бегом, с элементами метания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о значении правильного дыхания для здоровья.</li> <li>- ходьба и её разновидности: с захлестыванием голени, с перешагиванием через препятствия, точное соблюдение темпа и т.д.</li> <li>- п/и с бегом и с метанием.</li> <li>- комплекс упражнений на восстановление дыхания.</li> </ul>		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения. Выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхания.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/su bject/9/2/</a>

63.2	Игры с упражнениями скоростно-силового характера.	- ознакомить с правилами безопасного поведения во время игр во дворе и на природе. - бег и его разновидности: бег по прямой, с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с препятствиями - подвижные игры с упражнениями скоростно-силового характера.		Выполнение бега и его разновидностей. Выполнение упражнений скоростно-силового характера при помощи подвижных игр.	
64.3	Командные игры на развитие быстроты, точности выполнения действий.	- ознакомить с правилами для самостоятельных занятий физическими упражнениями. - упражнения с большими и малыми мячами (подбрасывание, ловля, перебрасывание). - разучить командные игры, способствующие развитию быстроты, точности выполнения действия.		Выполняют комплекс ОРУ с большими мячами. Демонстрируют физические качества. Демонстрируют умения работать в команде посредством подвижных игр.	
65.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	
66.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.		- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола - играют в разученные подвижные игры	
67.6	Подвижные игры с элементами футбола.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу		- разучивают технические приёмы игры футбол (в парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;	

68.7	Подвижные игры.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах):</li> <li>- ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</li> <li>- удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы.</li> <li>- играют в разученные подвижные игры</li> </ul>	
------	-----------------	---	--	--	--

Тематическое планирование 3 класса  
на 34 учебные недели

№	Тема	Содержание	Вид контроля	Виды деятельности	Электронный образовательный ресурс
1.1	<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b> Из истории развития физической культуры в России	Из истории развития физической культуры в России.		<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</li> </ul>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
2.2	Из истории развития национальных видов спорта	Развитие национальных видов спорта в России.		<p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию.</li> </ul>	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (3ч)</b> Самостоятельная физическая	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.		<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p>	<p>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

	подготовка			- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;	
4.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.		- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах).	
5.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.		- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя).	
<b>Физическое совершенствование (63 ч).</b>					
6.1	<i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i> Упражнения для профилактики	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)		<i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал,	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>



	нарушения осанки			видеоролики): - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости.	
7.2	Закаливание организма	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.		<i>Тема «Закаливание организма»</i> - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания	
8.1	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <i>Гимнастика с основами акробатики. (11ч)</i> Предупреждение травм	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
9.2	Перекаты, стойки, упоры.	- повторить сведения о правилах безопасного поведения в спортивном зале, - повторить строевые упражнения, построения, перестроения,		Выполняют комплекс ОРУ на все группы мышц. Учат стойку на лопатках.	

		<p>понятие – «Основная стойка»,          выполнение команд для движений по ориентирам,          - упражнять в выполнении комплекса ОРУ под музыку,          - совершенствовать навыки лазания (на четвереньках, на коленях, по-пластунски),          - техника выполнения акробатических элементов (присед, сед, упор, пережат, группировка с фиксацией),          - п/и на развитие ловкости.</p>			
10.3	Акробатика. Стойки, упоры, седы, пережаты.	<p>- рассказать о значении правильного дыхания при занятиях акробатикой ,          - совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений в игровой ситуации,          - совершенствовать комплекс ОРУ,          - учить стойке на лопатках, упоры (присев, лёжа сзади), седы на пятках, с наклоном, углом,          - развитие статического и динамического равновесия.</p>		Выполняют комплекс ОРУ на все группы мышц. Учат стойку на лопатках.	
11.4	Мост из положения лёжа и из положения стоя со страховкой.	<p>- сформировать представление о правилах выполнения упражнений для формирования правильной осанки,          - совершенствовать технику строевых упражнений (передвижение в колонне,</p>		<p>Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений « Мост» из положения лежа.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений.</p>	

		<p>перестроения в 2-4 колонны, шеренги),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать ОРУ в движении,</li> <li>- обучать выполнению: мост из положения лёжа, мост из положения стоя со страховкой,</li> <li>- п/и на внимание и координацию.</li> </ul>			
12.5	Прыжки через скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правилах поведения при несчастных случаях с целью оказания самопомощи и помощи пострадавшему</li> <li>- совершенствовать технику строевых упражнений,</li> <li>- комплекс ОРУ со скакалками,</li> <li>- совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку из разных исходных положений, меняя условия выполнения прыжков,</li> <li>- п/и и эстафеты на развитие ловкости.</li> </ul>		Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.	
13.6	Прыжки через длинную скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить сведения о ЗОЖ,</li> <li>- прыжковая разминка,</li> <li>- ознакомить с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку разными способами,</li> <li>- принять на оценку прыжки на короткой скакалке,</li> <li>- п/и с элементами ОРУ и прыжками.</li> </ul>	Контроль-Кол-во прыжков за 60 сек. На результат	Учатся выполнять упражнения с длинной скакалкой	

14.7	Развитие гибкости, ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить правила поведения во время проведения подвижных игр и эстафет.</li> <li>- совершенствовать навыки лазания, перелезания: подтягивание руками прямого туловища, перелезание через препятствие,</li> <li>- комплекс ОРУ с малыми мячами,</li> <li>- эстафеты с элементами ОРУ, с предметами, с бегом и прыжками.</li> </ul>		Используют разученные упражнения для развития, гибкости, ловкости.	
15.8	Развитие силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с необходимостью мероприятий по профилактике нарушений осанки,</li> <li>- закреплять сформированные двигательные умения и навыки в подвижных играх,</li> <li>- сформировать представление об основных движениях рук, ног, туловища: круговые движения обеими руками, асимметричные движения обеими руками,</li> <li>- упражнения на развитие силы на гимнастической скамейке,</li> <li>- п/и с упражнениями скоростно-силового характера.</li> </ul>		Учатся координировать работу рук и ног во время ОРУ в движении.	
16.9	Развитие двигательных качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о бережном отношении к своему здоровью,</li> <li>- разучить комплекс ОРУ в парах,</li> <li>- тестирование двигательных качеств (отжимания, пресс, упр. на гибкость),</li> </ul>	Контроль за развитием двигательных качеств. Тестирование.	Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют изученные упражнения для развития двигательных качеств	

		- закреплять сформированные двигательные умения и навыки в подвижных играх.			
17.10	Формирование правильной осанки.	- формирование гигиенических знаний о режиме дня учащегося в разные времена года, - ходьба с изменением частоты шагов, с сохранением темпа, с преодолением препятствий, - общеподготовительные упражнения на осанку в сочетании движений руками с ходьбой, подскоками, приседанием, поворотами, - комплекс ОРУ на формирование правильной осанки в движении, - п/и, способствующие сохранению осанки.		Раскрывают взаимосвязь между правильной осанкой и здоровьем человека. Выполняют упражнения для развития правильной осанки.	
18.11	Бег и ходьба. Их разновидности.	- формирование знаний и представлений о правилах закаливания, - комплекс ОПУ для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника, - специальные беговые упражнения по диагонали, - ходьба и бег с изменением скорости и направления движения с различными положениями рук и ног, - п/и на развитие быстроты ориентировки в пространстве.	Контроль-прыжок в длину с места На результат	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений в шаге	

19.1	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b> Высокий старт	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить учащихся с содержанием программы на триместр и учебный год,</li> <li>- техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в зале,</li> <li>- требования к одежде и обуви при занятиях физическими упр. ---- культурно-исторические сведения.</li> <li>- ПДД (правила дорожного движения),</li> <li>- формирование знаний о понятии «травма», «травматизм».</li> </ul>		Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Раскрывают понятие «Что такое травматизм?» и как его избежать.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
20.2	Спринт. техника бега с ускорением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать представление о форме одежды.</li> <li>- учить ходьбе и бегу разным темпом и шириной шагов, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- учить выполнению строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</li> <li>- разучить комплекс УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика).</li> <li>- учить технике выполнения прыжка с места, с поворотом на 180 толчком 2х ног.</li> <li>- вспомнить технику высокого старта.</li> <li>- провести бег с высокого старта до 20 м,</li> <li>- провести бег до 2х мин.</li> </ul>		Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	
21.3	Бег на короткие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами</li> </ul>	30 метров	Применяют беговые упражнения	

	дистанции.	<p>выполнения упражнений для сохранения осанки,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить комплекс ОРУ для правильной осанки,</li> <li>- закрепить технику выполнения прыжков,</li> <li>- провести бег с ускорением 10-15 м,</li> <li>- принять контрольный норматив по бегу на 30 м.</li> </ul>		<p>для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p>	
22.4	Техника кроссового бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами подвижных игр,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- продолжить разучивание ОРУ для координации движений,</li> <li>- продолжить формирование навыков прыжков,</li> <li>- п/и на развитие выносливости,</li> <li>- провести медленный бег до 4х мин.</li> </ul>		<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	
23.5	Техника равномерного бега (6 мин.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о пользе закаливания,</li> <li>- закрепить навыки выполнения ходьбы и бега,</li> <li>- закрепить навыки выполнения строевых упражнений,</li> <li>- закрепить навыки выполнения ОРУ для координации движений,</li> <li>- продолжить формировать навыки прыжков,</li> <li>- развивать быстроту движений ногами (бег с ускорением, бег на</li> </ul>	6 – минутный бег	<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	

		<p>перегонки),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести учет в медленном беге 6 мин,</li> <li>- выполнить упражнения на релаксацию.</li> </ul>			
24.6	Бег на длинные дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о пользе закаливания для укрепления организма осенью,</li> <li>- совершенствовать навыки ходьбы и бега (в полуприседе, с подниманием бедра, с изменением положений рук),</li> <li>- совершенствовать технику выполнения ОРУ,</li> <li>- совершенствовать навыки прыжков,</li> <li>- принять контрольный норматив в беге на 1000 м.,</li> <li>- п/и на восстановление дыхания и внимания.</li> </ul>	1000 метров	<p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	
25.7	Техника передачи эстафетной палочки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать об основных двигательных способностях человека (силовые, скоростные, ловкость, гибкость, выносливость),</li> <li>- упражнять в выполнении ходьбы и бега,</li> <li>- упражнять в выполнении строевых команд,</li> <li>- упражнять в выполнении комплекса ОРУ,</li> <li>- техника встречной эстафеты, понятие «коридор»,</li> </ul>		<p>Описывают технику передачи эстафетной палочки. Выполняют технику эстафетного бега. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>	



		- выполнить упражнения на восстановление дыхания.			
26.8	Техника эстафетного бега по кругу.	- формировать представление о ЗОЖ и его влиянии на организм, - формировать навыки строевых упражнений и команд - совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ, - развивать быстроту движений ногами, - обучить эстафетному бегу по кругу, - принять контрольный норматив «челночный» бег.	«Челночный» бег.	Демонстрируют технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
27.9	Метание малого мяча с места в цель.	- сформировать знания о правилах выполнения упражнений для повышения умственных способностей, - совершенствовать разновидности ходьбы и бега, - совершенствовать навыки в выполнении комплекса ОРУ в движении, - формировать навыки метания, п/и «Метко в цель», - учить подтягиванию на перекладине (из виса – мальчики, из виса лёжа – девочки), совершенствовать навыки, - провести эстафету с мячами.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	
28.10	Метание малого мяча с шага в цель.	- сформировать представление о травмоопасном поведении при		Демонстрируют вариативное выполнение метательных	

		<p>занятиях метанием,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в ходьбе и беге (ходьба в колонну по одному, по два, с изменением положения рук, бег в быстром и медленном темпе),</li> <li>- упражнять в выполнении строевых команд: «шагом марш!», перестроение из двух шеренг в два круга,</li> <li>- совершенствовать навыки в выполнении комплекса ОРУ,</li> <li>- закреплять навыки метания, бега и прыжков,</li> <li>- метание мяча в цель с 6-ти метров,</li> <li>- п/и «Передай мяч».</li> </ul>		упражнений.	
29.11	Техника «челночного бега»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- напомнить о травмоопасном поведении при занятиях метанием,</li> <li>- совершенствовать перестроение из одной шеренги в две,</li> <li>- совершенствовать навыки в выполнении комплекса ОРУ в движении,</li> <li>- контроль метания в горизонтальную цель,</li> <li>- п/и «Перестрелка».</li> </ul>	Метание в горизонтальную цель	Выполняют технику метания в движении.	
30.1	<p><b>Лыжная подготовка (20 ч)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности и правила поведения,</li> <li>- совершенствовать знания о правильном уходе за лыжами,</li> <li>- вспомнить знания о построении с</li> </ul>		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют упражнения на лыжах.	<p>Российская электронная школа</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

	подготовки.	<p>лыжами и передвижении в строю,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать с перестроением из шеренги в колонну,</li> <li>- проконтролировать умение учащихся передвигаться на лыжах без палок и с палками,</li> <li>- отработка скользящего шага в п/и.</li> </ul>			
31.2	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах,</li> <li>- повторить строевые упражнения и перестроения (построение с лыжами в две шеренги, в колонну по два, из колонны по одному в колонну по два в движении),</li> <li>- разучить комплекс ОРУ на лыжах,</li> <li>- обучить повороту переступанием на месте и в движении,</li> <li>- передвижение скользящим шагом с сохранением дистанции.</li> </ul>		Описывают технику изучаемого лыжного хода, устраняют ошибки в процессе выполнения	
32.3	Поворот «полуплугом». Торможение «плугом».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с понятием «обморожение»,</li> <li>- совершенствовать технику размыкания влево и вправо приставным шагом,</li> <li>- повторить повороты переступанием.</li> <li>- совершенствовать торможение в поворот «полуплугом».</li> </ul>		Выполняют упражнения на лыжах. Учатся выполнять поворот «полуплугом», торможение «плугом».	

		- обучение технике торможения «плугом».			
33.4	Попеременный двухшажный ход.	- повторение разученных ранее команд и перестроений, - комплекс ОРУ на месте без палок, - вспомнить технику лыжных ходов: одновременный одношажный, попеременный двухшажный, - «гонка с гандикапом» - отработка техники ходов.		Описывают технику изучаемого лыжного хода, осваивают, устраняют ошибки	
34.5	Работа на склоне (повороты, торможение, подъём).	- повторение разученных ранее команд и перестроений, - комплекс ОРУ в движении, - совершенствовать повороты, торможение, подъём «ёлочкой».		Соблюдают технику безопасности при работе на склоне Демонстрируют технику торможения и подъема.	
35.6	Одновременный одношажный ход.	- повторение разученных ранее команд и перестроений, - комплекс ОРУ в движении, - работа на учебной лыже – одновременный одношажный ход, - п/и и эстафеты на совершенствование техники ходов.		Учатся выполнять одновременный одношажный ход.	
36.7	Смена изученных ходов на дистанции.	- повторить строевые упражнения и перестроения, - вкатывание до 800 м, - прохождение дистанции, отработка техники ходов, - слалом техника.		Демонстрируют умение работать на дистанции.	
37.8	Передвижение на лыжах по	- развитие выносливости, - совершенствование изученных		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в	

	слабопересеченной местности.	ходов на лыже по пересечённой местности, - совершенствовать спуски и подъёмы, - эстафета между двумя командами на склоне.		зависимости от ситуаций.	
38.9	Скользкий шаг	- познакомить учащихся с учебной программой на триместр, - формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по лыжной подготовке, - подвижные игры на учебной лыжне, - выполнить упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности	
39.10	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	- формирование знаний о температурном режиме во время занятий лыжной подготовкой, - повторить технику попеременного двухшажного хода, - повторить повороты переступанием на месте и в движении, - игры на развитие двигательных качеств.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	
40.11	Развитие выносливости.	- равномерное передвижение в слабом темпе на заданное время, - равномерное передвижение на заданное расстояние без остановок.		Демонстрируют технику выполнения изученных ходов при выполнении упражнений для развития выносливости	

41.12	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверить умения передвигаться скользящим шагом с палками и без палок,</li> <li>- проверить умения при спусках и подъёмах,</li> <li>- совершенствовать ходьбу на лыжах в игровых ситуациях,</li> <li>- игра «Кто дальше?».</li> </ul>		Выполняют комплекс упражнений на лыжах с палками и без палок. Демонстрируют технику выполнения скользящего шага.	
42.13	Фигурное катание на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- провести ОРУ на лыжах для выработки правильной осанки и развития координации движений,</li> <li>- формировать представление о фигурном катании на лыжах, отметить самых активных,</li> <li>- ознакомить с прохождением зачётной дистанции частями, с 2-3 остановками для отдыха.</li> </ul>		Объясняют и разучивают комплекс ОРУ на лыжах.	
43.14	Работа на склоне (подъёмы и спуски).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать подъём ступающим шагом, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»,</li> <li>- совершенствовать спуски.</li> </ul>		Демонстрируют работу на склоне.	
44.15	Одновременный бесшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию и ловкость на лыжах,</li> <li>- совершенствование попеременного двухшажного, одновременного одношажного, бесшажного хода на учебном стадионе.</li> </ul>		Разучивают технику одновременного бесшажного хода, выявляют и устраняют ошибки.	
45.16	Смена изученных ходов на дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить строевые упражнения и перестроения,</li> <li>- вкатывание до 800 м,</li> </ul>		Учатся выполнять переход с хода на ход.	

		- прохождение дистанции, отработка техники ходов, - слалом техника.			
46.17	Техника поворотов и торможений.	- ознакомить с понятием «обморожение», - повторить повороты переступанием, - совершенствовать торможение в поворот «полуплугом», - совершенствовать технику торможения «плугом».		Демонстрируют технику выполнения поворотов и торможений.	
47.18	Передвижение на лыжах с применением техники изученных ходов.			Учатся выполнять переход с хода на ход. Демонстрирую технику изученных ходов.	
48.19	Смена изученных ходов на дистанции.	- повторить все изученные ходы на отрезках до 100м, - совершенствовать переход с хода на ход на разных дистанциях, на учебном стадионе.		Демонстрируют технику переходов.	
49.20	Работа на склоне (подъёмы и спуски).	- совершенствовать подъём ступающим шагом, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», - совершенствовать спуски.		Демонстрируют работу на склоне.	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (19ч)</b>		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.			
50.1	<b>Подвижные игры (8 ч)</b> Предупреждение травматизма на	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.		<i>Тема: «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	занятиях подвижными играми.			- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, - анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	
51.2	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	- сформировать знания о мерах предупреждения опасности во дворе во внеучебное время, - совершенствование выполнения комплекса УГГ, - совершенствовать навыки ходьбы и бега, - п/и на развитие двигательных качеств – «Муравейник», - подвести итоги игры.		Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Применяют разученные упражнения в подвижных играх.	
52.3	Подвижные игры на развитие навыков метания.	- напомнить правила поведения в местах занятий по физической культуре, - выполнить комплекс ОРУ в парах с мячами, - РКС в комплексе «Школа мяча», - п/и «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», - упражнения на восстановление дыхания.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	
53.4	Подвижные игры на развитие внимания, координации движений.	- правила дыхания при физических упражнениях, - совершенствовать ОРУ в движении во время ходьбы и бега, - упражнения в парах на ловлю и передачу мяча (отработка техники),		Соблюдают правила командных игр. Применяют изученные упражнения для развития внимания и координации движения	



		- п/и на развитие внимания и координации движений.			
54.5	Подвижные игры и эстафеты.	- формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при проведении подвижных игр и эстафет, - повторить комплекс строевых упражнений и перестроений, - выполнить комплекс ОРУ с предметами, - подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.	Умение решать творческие задания в двигательной сфере.	Взаимодействуют со сверстниками в игровой ситуации, соблюдают правила безопасности.	
55.6	Подвижные игры с бегом и элементами метания.	- формировать представление о значении правильного дыхания для здоровья, - п/и на внимание с элементами ОРУ, - п/и с бегом и с метанием, - комплекс упражнений на восстановление дыхания.		Демонстрируют умение метать из различных положений на дальность и в цель.	
56.7	Подвижные игры общефизической подготовки	Подвижные игры общефизической подготовки.		<i>«Подвижные игры общефизической подготовки»</i> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	
57.8	Технические действия игры	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;		<i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец	

	волейбол	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.	
58.1	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b> Чередование ходьбы и бега.	- повторить требования к одежде при занятиях на спортивных площадках. - формировать навыки ходьбы и бега с сохранением правильной осанки (бег с изменением направления, змейкой, по диагонали, спиной, пружинистый шаг), - совершенствовать навыки строевых упражнений, - ОРУ – повторить последовательность выполнения. - совершенствовать технику метания и ловли мяча, - учить замаху через плечо из-за головы, - п/и «Подвижная цель».		Демонстрируют технику беговых упражнений.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
59.2	Прыжки: прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега, многоскоки).	- совершенствовать навыки ходьбы и бега с изменением направления – «змейкой», средним, широким и пружинистым шагом, - бег в медленном темпе с остановкой по сигналу, - выполнить комплекс физкультминутки (ОРУ на месте),		Осваивают упражнения для организации самостоятельных занятий. Осваивают технику прыжков	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать навыки метания, бега и прыжков (метание мяча по вертикальной цели (п/и «Бегуны и метатели»),</li> <li>- продолжить обучение метанию в цель с места (замах руки),</li> <li>- п/и «День и ночь»,</li> <li>- выполнить упражнения на внимание.</li> </ul>			
60.3	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить формирование знаний о положительном влиянии ЗОЖ,</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений строевой подготовки в быстром темпе,</li> <li>- выполнить комплекс УГГ с целью контроля за правильностью выполнения упражнений,</li> <li>- совершенствовать технику прыжков в высоту в п/и «Будь ловким»,</li> <li>- принять тест по прыжкам в высоту с прямого разбега.</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>		Учатся работать по сигналу. Демонстрируют владение малым мячом.	
61.4	Ловля и передача теннисного мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представление о значении закаливания для организма (беседа),</li> <li>- формировать навык выполнения строевых упражнений, построений, перестроений, поворотов переступанием,</li> <li>- совершенствовать выполнение</li> </ul>		Совершенствуют работу с мячами.	

		<p>комплекса ОРУ с мячом (п/и «Мяч соседу»),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принять на оценку технику метания в цель с места,</li> <li>- учить медленному бегу до 2х мин,</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>			
62.5	Техника высокого старта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать закреплению знаний об основных двигательных способностях человека,</li> <li>- строевые упражнения и перестроения,</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте,</li> <li>- проверить технику выполнения высокого старта (предварительный контроль),</li> <li>- п/и на развитие скорости,</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>		Совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с низким стартом.	
63.6	Техника челночного бега 3/10 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте,</li> <li>- принять на оценку технику выполнения высокого старта,</li> <li>- принять контрольный норматив по челночному бегу 3/10 м,</li> </ul>		Демонстрируют умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить медленному бегу до 4х мин,</li> <li>- восстановить дыхание.</li> </ul>			
65.7	Техника эстафетного бега по кругу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о мерах предупреждения опасности в парках, скверах весной-летом (беседа), повторить требования к проведению подвижных игр,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега (равномерный бег, разминочным темпом),</li> <li>- формирование навыков построений и перестроений на месте и в ходьбе,</li> <li>- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУ и СБУ,</li> <li>- п/и на развитие скорости и ловкости («Белые медведи», «Салки с выручкой»),</li> <li>- формирование навыков спринтерского бега с высокого старта, пробегание «горки» (15-20-30-20-15 м),</li> <li>- провести по беговой дорожке каскад прыжков в длину (8 прыжков),</li> <li>- продолжить развитие выносливости – бег до 3 мин.</li> </ul>		Демонстрируют правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге.	
66.8	Бег на длинные дистанции. Техника равномерного бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление об основных правилах ЗОЖ второклассника,</li> <li>- выполнить комплекс УГГ, с</li> </ul>		Демонстрируют скоростные качества на короткой дистанции.	

	(6 мин.).	целью контроля за правильностью выполнения упражнений, - выполнить комплекс СБУ, - совершенствовать технику кроссового бега в соответствии со своими способностями (600-800 м) - повторить каскад прыжков с места (2-3 раза), - выполнить 6-минутный бег.			
67.9	Спринт – 30 м.	- формировать представление о правилах проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, - совершенствовать навыки построений и перестроений на месте, - закрепить последовательность выполнения ОРУ на месте, - выполнить комплекс СБУ, - принять контрольный норматив – бег на 30 м, - игровые упражнения на восстановление дыхания и внимания.		Демонстрируют скоростные качества на короткой дистанции.	
68.10	Бег по дистанции. Техника финиша.	- сформировать представление о занятиях физическими упражнениями в спортивном зале. Спортивная форма. ПТБ – при занятиях в спортивном зале, - строевые упражнения, построения, перестроения, понятие – «Основная стойка», выполнение команд для движений		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	

		<p>по ориентирам,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в «размыканиях» и «смыканиях»,</li> <li>- комплекс ОРУ на формирование осанки под музыку,</li> <li>- лазания, перелезания, ползание, переползание,</li> <li>- п/и на принятие заданных поз (развитие ловкости),</li> </ul> <p>совершенствовать двигательные умения в играх.</p>			
68.11	<p>Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов года.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений учащихся о том, что занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия ЗОЖ,</li> <li>- формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома,</li> <li>- разучить п/и на время летних каникул,</li> <li>- ознакомить с двигательным режимом школьника на каникулах,</li> <li>- подвести итоги триместра и учебного года.</li> </ul>		<p>Разучивают и выполняют подвижные игры для самостоятельных занятий во время каникул.</p>	

Тематическое планирование 4 класс  
на 34 учебные недели

№	Тема	Содержание	Вид контроля	Деятельность ученика	Электронный образовательный ресурс
1.1	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b> История развития физической культуры в России.	Из истории развития физической культуры в России.		<i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Национальные виды спорта.	Развитие национальных видов спорта в России.		<i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию.	
3.1	<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b> Самостоятельная физическая подготовка.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.		- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.		<i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий	



				<p>физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах).</li> </ul>	
5.3	Оказание первой медицинской помощи.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.		<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления.</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование (63 ч).</b>					
6.1	<b>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b> Профилактика нарушения осанки.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)		<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;</li> <li>- выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;</li> <li>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;</li> </ul>	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7.2	Закаливание	Закаливающие процедуры: купание в естественных		<p><i>Тема «Закаливание организма»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила закаливания во</li> </ul>	

		водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.		время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	
8.1	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура (43ч)</b> Гимнастика с основами акробатики (7ч) <i>Предупреждение травм</i>	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
9.2	Акробатические упражнения.	- повторить сведения о правилах безопасного поведения в спортивном зале, при занятиях физическими упражнениями (вопросы – ответы), - совершенствовать навыки в лазании, перелезании, ползании, переползании, - техника выполнения акробатических элементов (присед, сед, упор, перекат, группировка с фиксацией), - п/и на развитие ловкости.		Выполняют технику эстафетного бега. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	
10.3	Развитие прыгучести.	- рассказать о правилах здорового образа жизни,		Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Применяют разученные	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки ходьбы и её разновидностей (с высоким подниманием бедра, перекатами, точным соблюдением темпа и т.д.),</li> <li>- повторить технику построений, перестроений, размыканий приставными шагами,</li> <li>- разучить комплекс ОРУ со скакалками,</li> <li>- обучение прыжкам на короткой скакалке,</li> <li>- п/и на развитие прыгучести.</li> </ul>		упражнения в подвижных играх.	
11.4	Прыжки через длинную скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить сведения о ЗОЖ,</li> <li>- прыжковая разминка,</li> <li>- ознакомить с техникой выполнения прыжков через длинную скакалку,</li> <li>- принять на оценку прыжки на короткой скакалке,</li> <li>- п/и с элементами ОРУ и прыжками.</li> </ul>	Кол-во прыжков за 60 сек.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	
12.5	Развитие ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повторить правила поведения в спортивном зале при занятиях с предметами,</li> <li>- закрепить технику выполнения строевых команд и упражнений,</li> <li>- ОРУ с большими мячами,</li> <li>- подбрасывание, ловля и передача, перебрасывание больших мячей в паре,</li> <li>- п/и на развитие ловкости и скоростной выносливости.</li> </ul>		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	

13.6	Развитие гибкости, ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить правила поведения во время проведения подвижных игр и эстафет.</li> <li>- совершенствовать навыки лазания, перелезания, ползания, переползания,</li> <li>- комплекс ОРУ с малыми мячами,</li> <li>- эстафеты с элементами ОРУ, с предметами, с бегом и прыжками.</li> </ul>		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	
14.7	Акробатические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о занятиях физическими упражнениями в спортивном зале. Спортивная форма. ПТБ – при занятиях в спортивном зале,</li> <li>- строевые упражнения, построения, перестроения, понятие – «Основная стойка»,</li> <li>- упражнять в «размыканиях» и «смыканиях»,</li> <li>- комплекс ОРУ на формирование осанки,</li> <li>- лазания, перелезания, ползание, переползание,</li> <li>- п/и на принятие заданных поз (развитие ловкости).</li> </ul>		Разучивают и выполняют комплексы упражнений в движении. Четко выполняют строевые приёмы. Выполняют челночный бег.	
15.1	<b>Легкая атлетика (16 ч)</b> Высокий старт	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить учащихся с содержанием программы на триместр и учебный год,</li> <li>- техника безопасности, правила поведения на спортивной площадке и в зале,</li> <li>- требования к одежде и обуви при занятиях физическими упр., --</li> </ul>		Соблюдают правила поведения и технику безопасности, требования к одежде и обуви. Раскрывают понятие ЗОЖ, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

		<p>беседа-дискуссия о формировании здоровых привычек,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- п/и и игровые упражнения с элементами легкой атлетики.</li> </ul>			
16.2	Спринт. Высокий старт, бег с ускорением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями,</li> <li>- учить ходьбе, сохраняя правильную осанку и бегу в медленном темпе,</li> <li>- выполнение строевых упражнений, перестроений, сдача рапорта,</li> <li>- разучить новый комплекс УГГ,</li> <li>- ознакомить с техникой выполнения прыжка толчком 2х с поворотом на 180,</li> <li>- закрепить навыки высокого старта,</li> <li>- провести бег в медленном темпе 2 мин.</li> </ul>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.</p>	

17.3	Техника бега по дистанции 30 м. Старт и финиш.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами дыхания при выполнении различных легкоатлетических упражнений,</li> <li>- совершенствовать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- совершенствовать перестроения из одной шеренги в две,</li> <li>- ОРУ – закрепление комплекса для координации движений.</li> <li>- закрепить технику прыжков (в сторону, вперёд, толчком 2х, п/и с прыжками),</li> <li>- развивать быстроту движений ногами</li> <li>- совершенствовать технику старта и финиша в беге на 30 м,</li> <li>- выполнить упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
18.4	Бег на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о ЗОЖ,</li> <li>- повторить последовательность выполнения комплекса ОРУ,</li> <li>- совершенствовать разновидности ходьбы и бега,</li> <li>- совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком 2х</li> <li>- совершенствовать технику высокого старта,</li> <li>- пробег 30 м. на время,</li> <li>- п/и на восстановление внимания.</li> </ul>		Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
19.5	Бег на длинные дистанции	- провести краткую беседу о форме одежды при занятиях на улице и о корректном поведении в	На время.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей.	

		<p>соревновательный период,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать об основных двигательных способностях человека: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость,</li> <li>- совершенствовать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- совершенствовать навыки строевых упражнений,</li> <li>- совершенствовать навык выполнения комплекса ОРУ,</li> <li>- совершенствовать навык выполнения прыжка в длину с места,</li> <li>- провести учёт по бегу на 1000 м.</li> <li>- подведение итогов.</li> </ul>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	
20.6	Техника эстафетного бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, чувство усталости,</li> <li>ознакомить с правилами проведения п/и,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- формировать навыки строевых упражнений (строевые упражнения, изученные ранее, перестроения на месте уступами),</li> <li>- формировать навыки выполнения прыжков (эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее),</li> <li>- совершенствовать технику ловли и передачи мяча (эстафета),</li> </ul>		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Весёлые старты» с обручами,</li> <li>- выполнить упражнения на релаксацию и внимание.</li> </ul>			
21.7	<p>Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки - понятие коридор.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами выполнения физических упражнений для повышения умственной активности в процессе выполнения домашнего задания,</li> <li>- формировать навыки ходьбы и бега (ходьба с изменением положений рук, со сменой длины и частоты шагов, бег в среднем темпе на заданное расстояние и время),</li> <li>- обучение техники передачи эстафетной палочки,</li> <li>- совершенствовать навыки выполнения упражнений комплекса ОРУ для координации движений,</li> <li>- «Весёлые старты» с передачей эстафетной палочки,</li> <li>- упражнения на релаксацию и внимание.</li> </ul>			
22.8	<p>Техника эстафетного бега по кругу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о простейших методических правилах регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от простого к сложному», «от лёгкого к более трудному»,</li> <li>- совершенствовать навыки и умения в выполнении строевых</li> </ul>		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	



		<p>упражнений ( построения, перестроения, размыкания, смыкания, расхождения, слияния),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать навыки ходьбы и бега (ходьба в полуприседе, бег в среднем темпе, по линии, с выпадами влево – вправо),</li> <li>- совершенствовать навыки в выполнении упражнений комплекса ОРУ для координации движений,</li> <li>- провести эстафетный бег по кругу,</li> <li>- выполнить упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>			
23.9	«Челночный» бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о правилах безопасного бега, преодоления поворота, финиширования,</li> <li>- упражнения в ходьбе и беге,</li> <li>- строевые упражнения (закрепить умения и навыки быстрого перестроения),</li> <li>- ОРУ в движении,</li> <li>- «Челночный» бег 3/10 м. на результат,</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>	Контроль на время.		
24.10	Метание малого мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания о режиме дня и его положительном влиянии на организм.</li> <li>- совершенствовать навыки</li> </ul>		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	

		<p>ходьбы и бега (их разновидности),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать навыки комплекса ОРУ с мячами,</li> <li>- совершенствовать навыки метания (п/и «Метко в цель»),</li> <li>- учить подтягиванию на перекладине: из виса – мальчики, из виса лёжа – девочки,</li> <li>- провести 6 – мин. бег на оценку,</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>		совместного освоения беговых упражнений.	
25.11	Метание малого мяча с шага в вертикальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о правилах проведения подвижных игр,</li> <li>- упражнять в ходьбе и беге, (ходьба в колонну по одному, по два, с изменением положений рук, бег в быстром темпе),</li> <li>- упражнять в выполнении строевых команд: «Шагом марш!», перестроение из двух шеренг в два круга,</li> <li>- совершенствовать навыки в выполнении комплекса ОРУ,</li> <li>- формировать навыки метания в цель с шага (п/и «Выбей мяч»),</li> <li>- метание мяча в цель с 6-ти метров,</li> <li>- п/и «Передай мяч».</li> </ul>		Применяют разученные упражнения для развития скорости, ловкости.	

26.12	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представление о травмоопасном поведении во время занятий метанием,</li> <li>- совершенствовать навыки ходьбы и бега,</li> <li>- совершенствовать навыки в выполнении комплекса ОРУ,</li> <li>- принять контрольный норматив – метание в горизонтальную цель,</li> <li>- п/и «Перестрелка».</li> </ul>	На точность.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения.	
27.13	Подвижные игры на развитие координации с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с требованиями к одежде при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале, повторить правила поведения на занятиях по физическому воспитанию,</li> <li>- подвести итоги по теме «Метание»,</li> <li>- совершенствовать навыки в построений и перестроений в п/и «Построимся»,</li> <li>- ОРУ на плечевой пояс,</li> <li>- п/и на развитие координации с мячом.</li> </ul>		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
28.14	Развитие координации, гибкости, ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с понятием «травма», «травматизм»,</li> <li>- формировать знания и представления учащихся о предупреждении травматизма при занятиях физическими упражнениями,</li> <li>- комплекс ОРУ с короткими скакалками,</li> </ul>		Выполняют технику метания в движении.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование прыжков через короткую скакалку с изменением темпа прыжков и вращения,</li> <li>- п/и, развивающие быстроту ориентировки в пространстве.</li> </ul>			
29.15	Формирование двигательных качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о бережном отношении к своему здоровью,</li> <li>- разучить комплекс ОРУ в парах,</li> <li>- тестирование двигательных качеств (отжимания, пресс, упр. на гибкость),</li> <li>- закреплять сформированные двигательные умения и навыки в подвижных играх.</li> </ul>	Тестирование .	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	
30.16	Бег и ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и представлений о правилах закаливания,</li> <li>- комплекс ОПУ для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника,</li> <li>- специальные беговые упражнения по диагонали,</li> <li>- ходьба и бег с изменением скорости и направления движения с различными положениями рук и ног,</li> <li>- п/и на развитие быстроты ориентировки в пространстве.</li> </ul>		Соблюдают правила командных игр.	

31.1	<b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b> Скользящий шаг без палок.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах,</li> <li>- повторить строевые упражнения и перестроения,</li> <li>- разучить комплекс ОРУ на лыжах,</li> <li>- обучить поворотам на месте вокруг носков лыж влево и вправо,</li> <li>- передвижение скользящим шагом без палок с сохранением дистанции.</li> </ul>		Описывают технику изучаемого лыжного хода, самостоятельно осваивают, устраняют ошибки.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
32.2	Скользящий шаг с палками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания организма,</li> <li>- повторить комплекс ОРУ на лыжах,</li> <li>- повторить скользящий шаг без палок на учебной лыжне,</li> <li>- обучение скользящему шагу с палками на дистанции 50 – 60 метров.</li> </ul>		Описывают технику изучаемого лыжного хода, самостоятельно осваивают, устраняют ошибки.	
33.3	Спуск в основной стойке.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение разученных ранее команд и перестроений,</li> <li>- комплекс ОРУ на месте без палок,</li> <li>- скользящий шаг с палками и без палок на учебном круге,</li> <li>- закрепить подъем ступающим шагом,</li> <li>- обучение спуску в основной стойке.</li> </ul>		Выполняют упражнения на лыжах. Учатся выполнять подъем ступающим шагом.	

34.4	Подъем ступающим шагом, спуск.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить размыкание влево и вправо приставным шагом,</li> <li>- подвижные игры с применением скользящего шага,</li> <li>- совершенствовать подъём ступающим шагом,</li> <li>- совершенствовать спуск в основной стойке.</li> </ul>		Выполняют комплекс ОРУ на лыжах. Учатся выполнять спуск в основной стойке.	
35.5	Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение разученных ранее команд и перестроений,</li> <li>- комплекс ОРУ на месте без палок,</li> <li>- отработка скользящего шага с палками и без палок на учебном круге,</li> <li>- совершенствование попеременного двухшажного хода.</li> </ul>		Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.	
36.6	Подъём «полуёлочкой»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию и ловкость на лыжах,</li> <li>- совершенствование попеременного двухшажного хода.</li> <li>- совершенствовать спуски,</li> <li>- обучение подъёму «полуёлочкой».</li> </ul>		Описывают технику изучаемого лыжного хода, осваивают, устраняют ошибки.	
37.7	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие выносливости,</li> <li>- совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжне по пересечённой местности,</li> <li>- совершенствовать спуски и подъёмы,</li> <li>- эстафета между двумя командами на склоне.</li> </ul>		Выполняют комплекс ОРУ на месте без палок. Отрабатывают скользящий шаг.	

38.8	Эстафеты на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с правилами безопасного поведения в каникулярное время,</li> <li>- повторить ранее изученный материал,</li> <li>- закрепление пройденного в подвижных играх и эстафетах.</li> </ul>		Выполняют подъём «полуёлочкой».	
39.9	Основы передвижения на лыжах. Скользящий шаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний о температурном режиме во время занятий лыжной подготовкой,</li> <li>- организовать ходьбу на лыжах «след в след»,</li> <li>- формировать навык активного толчка лыжей в скользящем шаге,</li> <li>- повторить технику попеременного двухшажного хода,</li> <li>- повторить повороты на месте и в движении,</li> <li>- игры на развитие двигательных качеств.</li> </ul>		Выполняют подъём «лесенкой».	
40.10	Одноопорное скольжение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию умений и навыков в одноопорном скольжении и толчке ногой в попеременном двухшажном ходе,</li> <li>- организовать ходьбу без палок скользящим шагом,</li> <li>- провести игровые упражнения и игры на лыжах.</li> </ul>		Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.	
41.11	Одновременный бесшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверить умения передвигаться скользящим шагом с палками и без палок,</li> <li>- формировать навык ходьбы одновременным бесшажным</li> </ul>		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности.	

		<p>ходом,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать ходьбу на лыжах в игровых ситуациях.</li> </ul>			
42.12	Техника торможений и поворотов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать технику торможений «плугом» и «упором»,</li> <li>- совершенствовать технику поворота «полуплугом» в движении,</li> <li>- спуск со склона в основной стойке с палками и без палок в игровой ситуации.</li> </ul>		Учатся прокладывать лыжню. Выполняют упражнения на лыжах.	
42.13	Одновременный бесшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию и ловкость на лыжах,</li> <li>- совершенствование попеременного двухшажного, одновременного одношажного, бесшажного хода на учебном стадионе.</li> </ul>		Совершенствуют попеременный двухшажный ход.	
43.14	Развитие координации в подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- напомнить правила поведения и техники безопасности при проведении подвижных игр на лыжах,</li> <li>-развивать координационные способности в играх и игровых ситуациях.</li> </ul>		Работают на склоне. Отрабатывают технику изученных подъёмов и спусков.	
44.15	Смена изученных ходов на дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить строевые упражнения и перестроения,</li> <li>- вкатывание до 800 м,</li> <li>- прохождение дистанции, отработка техники ходов,</li> <li>- слалом техника.</li> </ul>		Совершенствуют технику торможений. Демонстрируют умение работать на склоне.	
45.16	Попеременный двухшажный ход.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с понятием «обморожение»,</li> </ul>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа на учебной лыжне – техника изученных ходов,</li> <li>- попеременный двухшажный ход</li> <li>– оценить технику.</li> <li>- игра «Гонка с преследованием».</li> </ul>		соблюдают правила безопасности.	
46.17	Техника спуска	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры на склоне с применением техники спуска и подъёма,</li> <li>- п/и на учебном стадионе на отработку техники ходов.</li> </ul>		Совершенствуют технику одновременного бесшажного хода.	
48.18	Смена изученных ходов на дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить все изученные ходы на отрезках до 100м,</li> <li>- совершенствовать переход с хода на ход на разных дистанциях, на учебном стадионе.</li> </ul>		Демонстрируют технику лыжных ходов в нестандартной ситуации.	
49.19	Смена изученных ходов на дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на месте на развитие внимания,</li> <li>- прохождение дистанций до 150 - 200 – 250 м на выявление победителей среди мальчиков и девочек,</li> <li>- подвижные командные игры.</li> </ul>		Выполняют комплекс ОРУ на все группы мышц. Совершенствуют технику лыжных ходов.	
50.20	Работа на склоне (подъёмы и спуски).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка в движении,</li> <li>- совершенствовать технику старта и стартового разгона,</li> <li>- совершенствовать все изученные подъёмы,</li> <li>- совершенствовать спуски, развитие равновесия на скользящей опоре.</li> </ul>		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций.	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (18ч)</b>		Упражнения физической подготовки для развития основных физических качеств.		<i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	

51.1	<b>Подвижные игры (6ч)</b> Предупреждение травматизма.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.		Тема <i>«Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.	
52.2	Подвижные игры для развития ОФП	Подвижные игры общей физической подготовки.		Тема <i>«Подвижные игры общефизической подготовки»</i> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
53.3	Футбол.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Тема <i>«Технические действия игры футбол»</i> - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	
54.4	Командные подвижные игры.	- провести беседу о здоровье и положительном влиянии утренней		Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами учителя.	

		<p>гигиенической гимнастике,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напомнить правила поведения во время подвижных игр,</li> <li>- выполнить комплекс УГГ без предметов,</li> <li>- п/и, направленные на развитие ловкости и координационных способностей.</li> </ul>			
55.5	Подвижные игры с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительные эмоции – важные составляющие здорового образа жизни (рекомендации),</li> <li>- комплекс ОРУ с малыми мячами в движении,</li> <li>- подвижные игры на закрепление техники метания,</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>	.	Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами учителя.	
56.6	«Весёлое многоборье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания учащихся об Олимпийском движении,</li> <li>- провести конкурс на лучшее выполнение комплекса ОРУ,</li> <li>- провести игру «Веселое многоборье»: «Кто самый ловкий», «Кто самый меткий», «Кто самый прыгучий», «Кто самый быстрый» и т.д.</li> </ul>		Раскрывают содержание Олимпийских игр древности. Демонстрируют физические качества.	
57.1	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b> Метание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- напомнить правила личной гигиены и требования к одежде при занятиях физическими упражнениями,</li> <li>- совершенствование навыков ходьбы (соблюдая правильную</li> </ul>		Уметь различать способ и результат действия.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

		<p>осанку), бега (с изменением направления, змейкой, по диагонали, спиной, пружинистым шагом),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить выполнение строевых упражнений (перестроения, повороты переступанием),</li> <li>- повторить последовательность выполнения комплекса ОРУ,</li> <li>- продолжать обучение метанию и ловли малого мяча с места,</li> <li>- учить замаху через плечо из-за головы при метании в цель,</li> <li>- п/и «Подвижная цель».</li> </ul>			
58.2	«Школа мяча».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека,</li> <li>- продолжить формирование навыков ходьбы и бега (ходьба средним и широким шагом, пружинистым шагом, «змейкой»),</li> <li>- бег в медленном темпе с остановкой по сигналу,</li> <li>- совершенствовать технику метания с места (по вертикальной цели с замахом), бега и прыжков,</li> <li>- п/и «Бегуны и метатели», «День и ночь».</li> </ul>		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации, знать терминологию.	
59.3	Бег и ходьба. Их разновидности.	- формировать представление об особенностях организации зрительной работы,		Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжить формирование навыков ходьбы и бега,</li> <li>- выполнение строевых упражнений в быстром темпе,</li> <li>- выполнить комплекс УГГ, с целью контроля за правильной последовательностью упражнений,</li> <li>- совершенствование техники метания и ловли мяча (п/и «Подвижная цель», «Охотники и утки»),</li> <li>- метание по горизонтальной мишени,</li> <li>- тренировать тест по прыжкам в длину с места.</li> </ul>		<p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>	
60.4	Беговые упражнения	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.		<p><i>Тема «Беговые упражнения»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> </ul>	
61.5	Метание мяча в горизонтальную цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить знания о недопустимости вредных привычек в жизни современного человека,</li> <li>- разновидности ходьбы и бега,</li> <li>- выполнить комплекс ОРУ с мячом,</li> <li>- совершенствовать технику метания в цель с места,</li> <li>- принять норматив в беге до 2х мин.</li> </ul>		<p>Уметь различать способ и результат действия.</p>	

62.6	Техника высокого старта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить правила безопасного передвижения к месту занятий,</li> <li>- строевые упражнения,</li> <li>- проверить правильность выполнения комплекса ОРУ,</li> <li>- предварительный контроль техники высокого старта,</li> <li>- ознакомить с техникой низкого старта,</li> <li>- эстафеты на развитие скоростных качеств,</li> <li>- восстановление дыхания.</li> </ul>		Совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с низким стартом.	
63.7	Челночный бег (3/10 метров).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями,</li> <li>- разновидности ходьбы и бега,</li> <li>- комплекс ОРУ на осанку,</li> <li>- оценка техники высокого старта,</li> <li>- контрольный норматив 3/10м – челночный бег,</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>	На результат.	Демонстрируют умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	
64.8	Техника равномерного бега.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о преимуществах ЗОЖ,</li> <li>- повторить сведения об основных двигательных способностях человека,</li> <li>- равномерный бег разминочным темпом,</li> <li>- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ОРУ, СБУ,</li> <li>- п/и на развитие скорости и</li> </ul>		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	

		<p>ловкости («Белые медведи», «Салки с выручкой»),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие статического и динамического равновесия (выполнение упражнений на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами),</li> <li>- выполнить каскад прыжков в длину (8),</li> <li>- продолжить развитие выносливости (бег до 3х мин.).</li> </ul>			
65.9	Спринт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа о ЗОЖ,</li> <li>- построения и перестроения на месте и в ходьбе,</li> <li>- комплекс УГГ, СБУ,</li> <li>- спринт – 30 м, на результат,</li> <li>- совершенствовать технику кроссового бега (600-800 м, по способностям),</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания.</li> </ul>	На результат.	Демонстрируют скоростные качества на короткой дистанции.	
66.10	Скоростной бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника самоконтроля,</li> <li>- разновидности ходьбы и бега,</li> <li>- комплекс ОРУ в движении.</li> <li>- разминка в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м,</li> <li>- контрольный норматив – 1000 м,</li> <li>- восстановление дыхания.</li> </ul>		Контролируют нагрузку и оценивают свою выносливость во время длительного бега.	
67.11	Прыжки через короткую скакалку.	<p>формировать представление о мерах избегания несчастных случаев в летний период времени,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые и порядковые упражнения: повторение</li> </ul>		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Сдают тест на оценку.	

		<p>пройденного за год,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс общеподготовительных упражнений для развития координации движений рук, ног, рук и ног,</li> <li>- принять контрольный норматив – прыжки через короткую скакалку за 60 сек,</li> <li>- выполнить упражнения на внимание и восстановление дыхания.</li> </ul>			
68. 12	«Весёлое многоборье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания учащихся об Олимпийском движении,</li> <li>- провести конкурс на лучшее выполнение комплекса ОРУ,</li> <li>- провести игру «Веселое многоборье»: «Кто самый ловкий», «Кто самый меткий», «Кто самый прыгучий», «Кто самый быстрый» и т.д.</li> </ul>		<p>Раскрывают содержание Олимпийских игр древности. Демонстрируют физические качества.</p>	



## Методическое обеспечение образовательного процесса

### УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

#### ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Чумаков П.А. – Спортивные и подвижные игры - 2009
3. Научно – методический журнал – Физическая культура в школе –Министерство образования и науки Российской Федерации
4. Седашов О.А. - Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
5. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
6. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.

#### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

В. И. Ляха. *В. И. Лях*. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com</a> :	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://www.informika.ru/goscom">http://www.informika.ru/goscom</a> :	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> :	Федерация Интернет образования
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Льжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

Компьютер, мультимедиапроектор.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРИТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4х КЛАССОВ.**

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

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Незнание материала программы

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4х КЛАССОВ.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. Оценка в таких видах как бег, прыжки, метание, броски, ходьба, пресс, подтягивание, отжимание необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 КЛАСС**

Вид программы	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	5.5	6.5	7.1	6.0	6.7	7.3
Бег 1000 м.	6.0	8.0	8.3	6.5	8.2	8.5
Отжимание	10	8	6	5	4	2
Челночный бег (3x10 м)	9.0	9.7	10.4	9.9	10.4	11.2
Прыжок в длину с места.	150	120	115	140	115	100
Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке)	6	4	1	8	6	2
Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	23	18	15	18	15	12
Подтягивание на перекладине, раз <ul style="list-style-type: none"> <li>• На высокой из виса – мальчики</li> <li>• На низкой из виса лежа – девочки</li> </ul>	3	2	1	8	5	3
Метание теннисного мяча на дальность.	18	15	10	16	11	8
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке за 1 мин.	50	40	30	60	35	20
Бросок набивного мяча (1 кг)	3.1	2.4	2.1	2.8	2.1	1.7

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ     3 КЛАСС

Оценка Вид программы	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	5.3	6.3	7.0	5.5	7.0	7.2
Челночный бег (3x10 м)	8.8	9.3	9.9	9.3	9.7	10.8
Прыжок в длину с места.	155	130	120	145	120	110
Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке)	9	5	3	13	9	5
Подтягивание на перекладине, раз <ul style="list-style-type: none"> <li>• На высокой из виса – мальчики</li> <li>• На низкой из виса лежа - девочки</li> </ul>	3	2	1	10	7	5
Бег 1000 м.	5.0	6.50	7.0	6.00	7.0	8.0
Отжимание.	12	10	5	7	5	3
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	60	50	30	80	60	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек.	23	18	15	18	15	12
Метание мяча.	20	18	12	17	12	10
Приседания (за 1 мин.)	45	40	38	40	38	36
Бросок набивного мяча (1 кг)	3.6	2.7	2.2	3.0	2.2	1.8

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 4 КЛАСС

Оценка Вид программы	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	7.0
Челночный бег (3x10 м)	9.0	9.5	10.2	9.5	9.8	10.4
Прыжок в длину с места.	165	145	125	155	135	115
Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке)	9	5	3	13	9	5
Подтягивание на перекладине, раз <ul style="list-style-type: none"> <li>• На высокой из виса – мальчики</li> <li>• На низкой из виса лежа – девочки</li> </ul>	5	3	2	13	7	5
Бег 1000 м.	5.00	6.10	6.50	6.00	6.50	7.50
Отжимание.	16	12	9	12	7	5
Метание.	23	18	15	20	15	12
Прыжки через скакалку за 1 мин.	65	55	35	85	65	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек.	24	19	16	19	16	14
Бег на лыжах 1 км	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
Приседания (за 1 мин.)	46	42	40	42	40	38
Бросок набивного мяча (1 кг)	3.8	3.2	2.7	3.5	2.8	2.0