

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предмета физическая культура обеспечивает следующие результаты освоения основной образовательной программы:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы с учетом программы воспитания:

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.

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

ориентаций; ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

4. Ценности научного познания

5. Гражданское воспитание. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

7. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

8. Эстетическое воспитание.

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9. Экологическое воспитание.

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

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

При получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать *формальные элементы текста* (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видекамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать

небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы

для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом специфики данного учебного предмета отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

научатся: демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

Знания о физической культуре

Содержание и значение уроков физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Беговые упражнения. Высокий и низкий старт.

Тестирование в беге на 30 метров с низкого старта

Тестирование челночного бега 3x10 м

Прыжковые упражнения

Прыжковые упражнения. Прыжки вверх и в длину с места

Знания о физической культуре

6. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Броски большого, метание малого мяча

7. Броски большого, метание малого. Метание малого мяча на дальность.

8. Метание малого мяча.

Прыжковые упражнения

9. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

Знания о физической культуре

10. Режим дня и личная гигиена человека. Составление режима дня.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

11. Беговые упражнения. Развитие выносливости.

Прыжковые упражнения

12. Прыжковые упражнения. Упражнения, способствующие развитию прыжковых способностей.

13. Русские народные подвижные игры с уклоном на прыжки.

Броски большого, метание малого мяча

14. Броски большого, метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Знания о физической культуре

15. Принципы построения и проведение утренней гимнастики. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Гимнастика с основами акробатики

16. Гимнастика с основами акробатики. Тестирование виса на перекладине.

17. Перекаты и группировка.

18. Кувырок вперед.

19. Стойка на лопатках.

20. Акробатические упражнения.

21. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

22. Упражнения акробатики у стены.

23. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование).

24. Упражнение в равновесии, перекаты.

25. Вис на перекладине.

Знания о физической культуре

26. Физкультминутки в учебном процессе. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутка). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики

27. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения акробатики.

28. Лазание по гимнастической стенке.

Подвижные и спортивные игры.

29. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики

30. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в парах.

31. Упражнения у гимнастической стенки.

32. Вращение обруча.

33. Лазания и перелезания.

34. Полоса препятствий.

35. Размыкание и смыкание приставным шагом.

36. Лазание по скамейке.

37. Вращение обруча.

38. Развитие гибкости.

39. Лазание по гимнастической скамейке.

40. Упражнение в равновесии.
41. Игровые упражнения.
42. Преодоление полосы препятствий.
43. Преодоление полосы препятствий
44. Упражнения в парах.
45. Выполнение сложного варианта полосы препятствий.

Учащиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;
Размыкаться на руки в стороны;
Перестраиваться разведением в две колонны;
Выполнять повороты направо, налево, кругом;
Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
Запоминать короткие временные отрезки;
Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
Выполнять вис на время;
Проходить станции круговой тренировки;
Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
Лазать по канату;
Выполнять висы не перекладине;
Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Подвижные и спортивные игры.

46. Подвижные игры.
47. Веселые старты.

Льжные гонки

48. Основная стойка на лыжах.
49. Техника ступающего шага на лыжах без палок.

50. Техника поворота на лыжах переступанием вокруг пяток.
51. Техника скользящего шага на лыжах без палок.
52. Техника спуска на лыжах в основной стойке.
53. Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.
54. Техника торможения падением на лыжах.
55. Техника ступающего шага на лыжах с палками.
56. Техника скользящего шага с палками на лыжах.
57. Техника ступающего шага на лыжах с палками
58. Движение "змейкой" на лыжах с палками.
59. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
Выполнять торможение падением;
Проходить дистанцию 1,5 км;
Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры.

60. Общеразвивающие упражнения с мячом.
61. Броски и ловля мяча в парах.
62. Разновидности бросков мяча одной рукой.
63. Упражнения с мячом у стены.
64. Ведение мяча на месте и в движении.
65. Броски мяча в кольцо способом "снизу".
66. Броски мяча в кольцо способом "снизу".
67. Броски мяча в кольцо разными способами.
68. Броски мяча через сетку.
69. Броски набивного мяча.
70. Броски набивного мяча. (тестирование).
71. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
Технике высокого старта;
Пробегать на скорость дистанцию 30м;
Выполнять челночный бег 3х10 м;
Выполнять беговую разминку;
Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
Технике прыжка в длину с места;
Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

Бегать различные варианты эстафет;
Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений;

Осваивать технику прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

Описывать технику метания малого мяча;

Осваивать технику метания малого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Гимнастика с основами акробатики

72. Гимнастика с основами акробатики. Перекаты в группировке, кувырок назад.

73. Стойка на лопатках.

74. Общеразвивающие упражнения у стены.

75. Стойка на лопатках.

76. Комбинации акробатических упражнений.

77. Упражнения в упоре на руках.

78. Тестирование прыжка в длину с места.

79. Повторение акробатических упражнений.

80. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

81. Акробатические упражнения для развития равновесия.

82. Упражнения с гантелями.

83. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

84. Тестирование подъёма туловища из положения "лежа на спине" за 30 сек.

85. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

86. Беговые упражнения. Развитие выносливости.

87. Развитие скоростных качеств.

Прыжковые упражнения

88. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.

89. Тестирование прыжка в длину с места.

Беговые упражнения

90. Беговые упражнения. Бег 30 м.

91. Тестирование бега на 30 м.

Броски большого, метание малого мяча (2 ч)

92. Броски большого, метание малого мяча. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

93. Тестирование метание мешочка на дальность.

Беговые упражнения

94. Беговые упражнения. Контроль пульса до и после бега

95. Тестирование челночный бег 3x10 м.

96. Равномерный бег.

97. Круговая тренировка.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

Бегать различные варианты эстафет;

Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений;

Осваивать технику прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

Описывать технику метания малого мяча;

Осваивать технику метания малого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

ПЛАВАНИЕ

98. Название плавательных упражнений, способов плавания.

99. Правила безопасного поведения на воде

2 класс

Знания о физической культуре

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Рассказывать, что такое физические качества.

Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

Измерять частоту сердечных сокращений;

Оказывать первую помощь при травмах;

Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;

Составлять индивидуальный режим дня.

Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

Легкая атлетика

Беговые упражнения

3. Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.

4. Челночный бег

5. Бег 30 м.

6. Бег с ускорением 60 м.

7. Равномерный бег (7 мин).

8. Равномерный бег (8 мин).

9. Бег 1 км без учета времени.

Прыжковые упражнения

10. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.

11. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

12. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

13. Прыжок с высоты (до 40 см).

Броски большого, метания малого мяча

14. Броски большого, метание малого. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

15. Метание малого мяча в вертикальную цель.

16. Метание набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетике

17. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

18. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.

19. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.

20. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.

21. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.

22. Игра «Вызов номера». Эстафеты.

23. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.

24. Игра «Птица в клетке». Эстафеты.

25. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

26. Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.

27. Игра птица в клетке. Салки на одной ноге.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;
Выполнять беговую разминку;
Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
Технике прыжка в длину с места;
Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
Бегать различные варианты эстафет;
Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
Метать гимнастическую палку ногой;
Преодолевать полосу препятствий;
Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений;
Осваивать технику прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;
Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Знания о физической культуре

28. Особенности физической культуры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы

29. Организующие команды и приемы. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

30. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

31. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения

32. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.

33. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

34. Упоры, седы, упражнения в группировке

35. Стойка на лопатках.
36. Стойка на лопатках, согнув ноги.
37. Кувырок вперед.
38. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

39. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
40. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
41. Вис на согнутых руках.
42. Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера

43. Гимнастические упражнения прикладного характера. Перешагивание через набивные мячи.. Стойка на бревне.
44. Комбинация на бревне.
45. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
46. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
47. Перелезание через коня, бревно.
48. Гимнастическая полоса препятствий.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Знания о физической культуре.

49. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Лыжные гонки

50. Правила Т.Б. на уроках по лыжам.

51. Передвижение на лыжах разными способами.

52. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.

53. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

54. Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.

55. Спуск в основной стойке.

56. Попеременный двухшажный ход.

57. Повороты приставными шагами.

58. Падение на бок на месте и в движении под уклон.

59. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.

60. Развитие выносливости.

61. Развитие выносливости.

Учащиеся научатся:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;

Выполнять торможение падением;

Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;

Передвигаться на лыжах «змейкой»;

Обгонять друг друга;

Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола

62. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки"

63. Ловля и передача мяча в паре. Подвижная игра "Мяч соседу"

64. Броски мяча одной рукой. Подвижная игра "Мяч среднему"

64. Ведение мяча на месте " Подвижная игра "Играй, игра - мяч не теряй".

65. Броски мяча в кольцо снизу. Подвижная игра "Самый меткий"

66. Броски в кольцо сверху. Подвижная игра "Мяч в колонне"

67. Игра «Передал - садись».
68. Броски в цель. Игра «Гонка мяча в колоннах».
69. Ведение на месте. Игра «Вышибалы маленьким мячом».
70. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.
71. Броски набивного мяча. "Охотники и утки"
72. Передачи мяча в парах. "Мяч среднему.
73. Броски в горизонтальную цель. "Самый меткий"
74. Игра «Передача мяча в колоннах».
75. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
76. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные и спортивные игры на материале футбола

77. Ведение мяча внутренней и внешней частью ноги . Игра «Мяч соседу».
78. Передача мяча в парах. Подвижная игра "Мяч из круга"

Знания о физической культуре

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

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

80. Передача мяча в парах. "Мяч из круга "
81. Броски и ловля через сетку. Игра "Перекинь мяч"
82. Броски мяча через сетку двумя руками от груди, снизу, из-за головы. .Игра "выстрел в небо"
83. Поддача двумя руками через сетку. Игра Пионербол.
84. Поддача одной рукой через сетку. Игра Пионербол.
85. Ловля высоко летящего мяча. Игра Пионербол
86. Поддача и броски через сетку. Игра Пионербол
87. Игра Пионербол
- 88 Игра Пионербол.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*

Развивать физические качества;

Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Плавание

89. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.

90. Влияние плавания на состояние здоровья.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

91. Беговые упражнения. Челночный бег.

92. Бег 30 м.

93. Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».

94. Равномерный бег 7 мин.

95. Равномерный бег 8 мин.

96.. Кросс 1 км без учета времени.

97. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения

98. Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Эстафеты.

99. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

100. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Броски большого, метание малого мяча

101. Броски большого, метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

102. Метание малого мяча на дальность с места

3 класс

Знания о физической культуре

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

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Выполнять строевые упражнения;

Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;

Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

Различать особенности игры волейбол, футбол;

Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;

Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;

Анализировать ответы своих сверстников.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Беговые упражнения. Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Стартовый разгон. Бег 30м.

Бег 30м. высокий старт.

Бег 60м. Эстафеты.

Челночный бег. Эстафеты.

Равномерный, медленный бег до 7 мин.

Кросс 1 км.

Прыжковые упражнения

9. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

10. Прыжок в длину с короткого разбега.

11. Прыжок в длину с полного разбега.

12. Прыжок в длину с разбега

Броски большого, метания малого мяча

13. Броски большого, метание малого мяча. Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.

14. Метание малого мяча с места на дальность.

15. Броски набивного мяча.

Учащиеся научатся:

Технике высокого старта;

Технике метания мешочка (мяча) на дальность;

Пробегать дистанцию 30 м;

Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;

Прыгать в длину с места и с разбега;

Прыгать в высоту с прямого разбега;

Прыгать в высоту спиной вперед;

Прыгать на мячах – хопаз;

Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;

Метать мяч на точность;

Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;

Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;

Описывать технику беговых упражнений

Осваивать технику бега различными способами

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать универсальные

умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Описывать технику метания малого мяча.

Осваивать технику метания малого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетике

16. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

17. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.

18. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.

19. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.

20. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.
21. Игра «Вызов номера». Эстафеты.
22. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
23. Игра «Птица в клетке». Эстафеты.
24. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.
25. Игра "Прыгающие воробушки". Эстафеты.
26. Игра птица в клетке. Салки на одной ноге.

Учащиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;

Выполнять беговую разминку;

Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

Технике прыжка в длину с места;

Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

Бегать различные варианты эстафет;

Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;

Метать гимнастическую палку ногой;

Преодолевать полосу препятствий;

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;

Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;

Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений;

Осваивать технику прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

Описывать технику метания малого мяча;

Осваивать технику метания малого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Знания о физической культуре 1 час

27. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы

28. Организующие команды и приемы Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

29. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

30. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения

31. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.

32. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

33. Упоры, седы, упражнения в группировке

34. Стойка на лопатках.

35. Стойка на лопатках, согнув ноги.

36. Кувырок вперед.

37. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

38. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».

39. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.

40. Вис на согнутых руках.

41. Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера

42. Гимнастические упражнения прикладного характера. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.

43. Комбинация на бревне.

44. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

45. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.

46. Перелезание через коня, бревно.

47. Гимнастическая полоса препятствий.

Учащиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Выполнять наклон вперед из положения стоя;

Выполнять подъем туловища за 30с на скорость

Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;

Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату;

Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;

Выполнять висы на перекладине;

Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;

Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;

Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Знания о физической культуре.

48. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Лыжные гонки

49. Правила Т.Б. на уроках по лыжам.
50. Передвижение на лыжах разными способами.
51. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
52. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
53. Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.
54. Спуск в основной стойке.
55. Попеременный двухшажный ход.
56. Повороты приставными шагами.
57. Падение на бок на месте и в движении под уклон.
58. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
59. Развитие выносливости.
60. Развитие выносливости.

Учащиеся научатся:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
Выполнять торможение падением;
Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
Передвигаться на лыжах «змейкой»;
Обгонять друг друга;
Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получат возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола(15 часов)

61. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки"

62. Ловля и передача мяча в паре. Подвижная игра "Мяч соседу"

63. Броски мяча одной рукой. Подвижная игра "Мяч среднему"

64. Ведение мяча на месте " Подвижная игра "Играй, игра - мяч не теряй".

65. Броски мяча в кольцо снизу. Подвижная игра "Самый меткий"

66. Броски в кольцо сверху. Подвижная игра "Мяч в колонне"

67. Игра «Передал - садись».

68. Броски в цель. Игра «Гонка мяча в колоннах».

69. Ведение на месте. Игра «Вышибалы маленьким мячом».

70. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.

71. Броски набивного мяча. "Охотники и утки"

72. Передачи мяча в парах. "Мяч среднему.

73. Броски в горизонтальную цель. "Самый меткий"

74. Игра «Передача мяча в колоннах».

75. Эстафеты. Развитие координационных способностей.

76. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные и спортивные игры на материале футбола

77. Ведение мяча внутренней и внешней частью ноги . Игра «Мяч соседу».

78. Передача мяча в парах. Подвижная игра "Мяч из круга"

Знания о физической культуре

79.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

80. Передача мяча в парах. "Мяч из круга "

81. Броски и ловля через сетку. Игра "Перекинь мяч"

82. Броски мяча через сетку двумя руками от груди, снизу, из-за головы. .Игра "выстрел в небо"

83. Подача двумя руками через сетку. Игра Пионербол.

84. Подача одной рукой через сетку. Игра Пионербол.

85. Ловля высоко летящего мяча. Игра Пионербол

86. Подача и броски через сетку. Игра Пионербол

87. Игра Пионербол

88 Игра Пионербол.

Учащиеся научатся:

Играть в подвижные игры;

Руководствоваться правилами игр;

Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;

Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;

Выполнять броски мяча различными способами;

Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
Осваивать технические действия из спортивных игр;
Моделировать технические действия в игровой деятельности;
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
Развивать физические качества;
Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Плавание

89. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
90. Влияние плавания на состояние здоровья.

Легкая атлетика

Беговые упражнения (7 часов)

91. Беговые упражнения. Челночный бег.
92. Бег 30 м.
93. Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».
94. Равномерный бег 7 мин.
95. Равномерный бег 8 мин.
- 96.. Кросс 1 км без учета времени.
97. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения

98. Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Эстафеты.
99. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
100. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Броски большого, метание малого мяча

101. Броски большого, метание малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
102. Метание малого мяча на дальность с места.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Учащиеся научатся:

Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять упражнения для утренней зарядки;

Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;

Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

Рассказывать историю появления мяча и футбола;

Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;

Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;

Анализировать ответы своих сверстников.

Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

2. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.

3. Бег на скорость (30 м).

4. Бег на скорость (60 м).

5. Круговая эстафета.

6. Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.

7. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

8. Кросс (1 км).

Прыжковые упражнения

9. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину по заданным ориентирам

10. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

11. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

12. Тройной прыжок с места.

Броски большого, метание малого мяча

13. Броски большого, метания малого мяча. Бросок теннисного мяча в цель .

14. Бросок теннисного мяча на дальность.

15. Броски набивного мяча из разных и.п.

Учащиеся научатся:

Пробегать 30 и 60 м на время;

Выполнять челночный бег;

Метать мешочек на дальность и мяч на точность;

Прыгать в длину с места и с разбега;

Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;

Проходить полосу препятствий;

Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

Описывать технику беговых упражнений;

Осваивать технику бега различными способами;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

*Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетике (8 часов)

16. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
17. Игры «Белые медведи», «Космонавты».
18. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
19. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
20. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
21. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
22. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
23. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола (4 часов)

24. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
25. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
26. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.
27. Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Учащиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;

Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;

Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества.

Знания о физической культуре

28. История развития физической культуры и первых соревнований.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения

29. Акробатические упражнения. Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.
30. 2-3 кувырка вперед слитно.
31. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
32. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.
33. Комбинация из ранее изученных элементов.
34. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

35. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
36. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Опорный прыжок

37. Опорный прыжок на горку матов.
38. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
39. Опорный прыжок ноги врозь через козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера

40. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.
41. Комбинация на бревне.
42. Прыжки со скакалкой.
43. Прыжки группами на длинной скакалке.
44. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
45. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
46. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.
47. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
48. Гимнастическая полоса препятствий.

Учащиеся научатся:

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;

Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;

Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;

Выполнять мост;

Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;

Выполнять упражнения на кольцах;

Выполнять опорный прыжок;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;

Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;

Крутить обруч;

Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;

Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;

Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись;

Правилам тестирования вися на время;

Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;

Выполнять различные варианты вращения обруча;

Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;

Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;

Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.

Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Знания о физической культуре

49. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Лыжные гонки

50. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

51. Ступающий и скользящий шаг.

52. Попеременный двухшажный ход.

53. Одновременный одношажный ход.

54. Одновременный бесшажный ход.

55. Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".

56. Прохождение дистанции до 1500 м.

57. Чередование шага и хода на лыжах.

58. Торможения и повороты на лыжах.

59. Спуск на лыжах с палками "змейкой".

60. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.

61. Подвижные игры на лыжах.

Учащиеся научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

Переносить лыжи под рукой и на плече;

Проходить на лыжах 1,5 км;

Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

Тормозить «плугом»;

Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения;

Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола

62. Ведение мяча на месте с низким отскоком.

63. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
64. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
65. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
66. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
67. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
68. Тактические действия в защите и нападении.
69. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола (7 часов)

70. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
71. Передача мяча подброшенного партнером.
72. Передачи у стены.
73. Передача в парах.
74. Прием снизу двумя руками.
75. Передачи в парах через сетку.
76. Двухсторонняя игра.

Знания о физической культуре

77. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Плавание

78. Название способов плавания
79. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола

80. Нижняя прямая подача в стену.
81. Нижняя прямая подача с расстояния 5м.
82. Двухсторонняя игра.

Подвижные и спортивные игры на материале футбола

83. Ведение мяча.
84. Ведение мяча с ускорением.
85. Удар по неподвижному мячу.
86. Удар с разбега по катящемуся мячу.
87. Остановка катящегося мяча.
88. Тактические действия в защите.
89. Игра Мини-футбол.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

90. Беговые упражнения. Бег на скорость 30м.
91. Бег (60 м).
92. Встречная эстафета. Круговая эстафета.
93. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.
94. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.
95. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.
96. Кросс (1 км).

Прыжковые упражнения

97. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
98. Прыжок в длину с разбега.
99. Прыжок в длину с разбега.

Броски большого, метание малого мяча

100. Броски большого, метание малого мяча. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
101. Бросок мяча на дальность.
102. Бросок набивного мяча.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

В тематическом планировании разделы содержания учебного предмета «Физическая культура» разбиты на учебные темы в последовательности их изучения по учебнику Физическая культура: учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений, В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Наименование раздела программы	Количество часов				Всего часов	Основные направления воспитательной деятельности
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл		
Знания о физической культуре	1	2	1	1	5	
Легкая атлетика	4	14			18	
Беговые упражнения	3	7				2;7
Прыжковые упражнения	1	4				2;7
Броски большого, метания малого мяча		3				2;7
Знания о физической культуре	1				1	1
Легкая атлетика	3				3	
Броски большого, метание малого мяча	2					2;7
Прыжковые упражнения	1					2;7
Знания о физической культуре	1				1	1;3
Легкая атлетика	4		15	14	33	2;7;9
Беговые упражнения	1		7	7		2;7;9
Прыжковые упражнения	2		4	4		2;7;9
Броски большого и метание малого	1		4	3		2;7;9
Гимнастика с основами акробатики	32				32	2;7;9
Лыжные гонки	12				12	2;7;9
Подвижные игры с элементами спортивных игр	12				12	2;7;9
Гимнастика с основами акробатики	14				14	2;7;9
Легкая атлетика	13				13	2;7;9
Беговые упражнения	2					2;7;9
Прыжковые упражнения	2					2;7;9
Беговые упражнения	2					2;7;9
Броски большого и метание малого	2					2;7;9
Беговые упражнения	5					2;7;9
Плавание	2				2	7;9
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетике		11	11	8	30	2;7;9
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола				4	4	2;7;9
Знания о физической культуре		1	1	1	3	1
Гимнастика с основами акробатики		20	20	20	60	2;7;8;9
Организующие команды и приемы		3	3			2;7;8;9
Акробатические упражнения		7	7	6		2;7;8;9
Упражнения на низкой гимнастической перекладине		3	3	2		2;7;8;9
Опорный прыжок		1	1	3		2;7;8;9
Гимнастические упражнения прикладного характера		6	6	9		2;7;8;9

Знания о физической культуре		1	1	1	3	1;6
Лыжные гонки		12	12	12	36	2;7;8
Плавание				2	2	2;7
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбол		15	15	8	38	2;7;8;9
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола				7	7	2;7;8;9
Подвижные и спортивные игры на материале футбола		2	2	7	11	2;7;8;9
Знания о физической культуре		1	1	1	3	1
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола				3	3	2;7;8;9
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола		8	8		16	2;7;8;9
Плавание		2	2		4	2;7;8;9
Легкая атлетика		13	13	13	39	
Беговые упражнения		7	7	7		2;7;8;9
Прыжковые упражнения		3	3	3		2;7;8;9
Броски большого, метание малого мяча		3	3	3		2;7;8;9
	99	102	102	102	405	