**Планируемы результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Планируемы** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **е результаты** |  |  |  |  |
| **освоения** |  |  |  |  |
| **учебного** |  |  |  |  |
| **предмета** |  |  |  |  |
| **Личностны** | **Получает** | **Воспитывает** | **Воспитывае** | **Воспитывает** |
| **е** | **знание** | **патриотизм,** | **т** | **патриотизм,** |
|  | **истории** | **любовь и** | **патриотизм,** | **любви и** |
|  | **физической** | **уважения к** | **любви и** | **уважения к** |
|  | **культуры** | **Отечеству,** | **уважения к** | **Отечеству,** |
|  | **.Формирует** | **Получает** | **Отечеству,** | **чувства** |
|  | **установки на** | **знание истории** | **чувства** | **гордости за** |
|  | **безопасный,** | **физической** | **гордости за** | **свою Родину,** |
|  | **здоровый** | **культуры** | **свою** | **прошлое и** |
|  | **образ жизни.** | **своего края как** | **Родину.** | **настоящее** |
|  | **Развивает** | **части наследия** | **Получает** | **многонационал** |
|  | **мотивы** | **народов** | **знание** | **ьного народа** |
|  | **учебной** | **России.** | **истории** | **России.** |
|  | **деятельност** | **Формирует** | **физической** | **Получает** |
|  | **и. Осваивает** | **установку на** | **культуры** | **знание истории** |
|  | **социальные** | **здоровый образ** | **своего края** | **физической** |
|  | **нормы,** | **жизни.** | **как части** | **культуры** |
|  | **правила** | **Развивает** | **наследия** | **своего народа,** |
|  | **поведения, ролей и форм** | **мотивы учебной** | **народов России.** | **своего края как части наследия** |
|  | **социальной жизни в** | **деятельности и** | **Развивает** | **народов** |
|  | **группах н** | **формирует** | **мотивы** | **России.** |
|  | **сообществах.** | **личностный** | **учебной** | **Развивает** |
|  |  | **смысл учения.** | **деятельност** | **мотивы** |
|  |  | **Осваивает** | **и и** | **учебной** |
|  |  | **социальные** | **формирован** | **деятельности и** |
|  |  | **нормы, правил** | **ие** | **формирование** |
|  |  | **поведения,** | **личностного** | **личностного** |
|  |  | **ролей и форм социальной** | **смысла** | **смысла учения.** |
|  |  |  | **учения.** |  |
|  |  | **жизни в группах и сообществах.** | **Осваивает** |  |
|  |  |  | **социальные** |  |
|  |  |  | **нормы,** | **-** |
|  |  |  | **правил** |  |
|  |  |  | **поведения,** |  |
|  |  |  | **роли и формы** |  |
|  |  |  | **социальной** | **.** |
|  |  |  | **жизни в** |  |
|  |  |  | **группах и** |  |
|  |  |  | **сообществах.** |  |
| **Познавател** | **Приобретает** | **Приобретает** | **Приобретает** | **Приобретает** |
| **ьные** | **умения** | **умения** | **умения** | **умения** |
|  | **самостоятел** | **самостоятельно** | **самостоятел** | **самостоятельн** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ьно | | | определять | | ьно | | о определять | | |
|  | определять | | | цели своего | | определять | | цели своего | | |
|  | цели своего | | | обучения. | | цели своего | | обучения, | | |
|  | обучения. | | | Активно | | обучения. | | Активно | | |
|  | Активно | | | включается в | | Активно | | включатся в | | |
|  | включается | | | процесс | | включатся в | | процесс | | |
|  | в процесс | | | выполнения | | процесс | | выполнения | | |
|  | выполнения | | | заданий. | | выполнения | | заданий по | | |
|  | заданий. Соблюдает | | | Соблюдает правила | | заданий.  Умеет | | оздоровительн ому бегу и ходьбе; | | |
|  | правила | | | поведения во | | подбирать | |  | | |
|  | поведения | | | время занятий | | физические | | Умеет | | |
|  | во время | | | физическими | | упражнения | | подбирать | | |
|  | занятий | | | упражнениями. | | для | | физические | | |
|  | физическим | | | Умеет вести | | самостоятел | | упражнения | | |
|  | и | | | наблюдения за | | ьных | | ДЛЯ | | |
|  | упражнения | | | динамикой | | систематиче | | самостоятельн | | |
|  | ми. Знает | | | развития своих | | ских | | ых | | |
|  | историю | | | основных | | занятий. | | систематическ | | |
|  | развития спорта. | | | физических качеств. Знает историю | | Соблюдает правила | | их занятий. Соблюдает | | |
|  |  | | | развития | | поведения | | правила | | |
|  |  | | | спорта. | | во время | | поведения и | | |
|  |  | | |  | | занятий | | предупреждени | | |
|  |  | | |  | | физическим | | я травматизма | | |
|  |  | | |  | | и | | во время | | |
|  |  | | |  | | упражнения | | занятий | | |
|  |  | | |  | | ми. | | физическими | | |
|  |  | | |  | | Формирует | | упражнениями. | | |
|  |  | | |  | | умения | | Формирует | | |
|  |  | | |  | | вести | | умения вести | | |
|  |  | | |  | | наблюдения | | наблюдения за | | |
|  |  | | |  | | за | | динамикой | | |
|  |  | | |  | | динамикой | | развития своих | | |
|  |  | | |  | | развития | | основных | | |
|  |  | | |  | | своих | | физических | | |
|  |  | | |  | | основных | | качеств. Знает | | |
|  |  | | |  | | физических | | историю | | |
|  |  | | |  | | качеств. | | развития | | |
|  |  | | |  | | Знает | | спорта и | | |
|  |  | | |  | | историю | | олимпийского | | |
|  |  | | |  | | развития | | движения, о | | |
|  |  | | |  | | спорта и | | положительно | | |
|  |  | | |  | | олимпийско | | м их влиянии | | |
|  |  | | |  | | го | | на укрепление | | |
|  |  | | |  | | движения. | | мира и дружбы | | |
|  |  | | |  | |  | | между | | |
|  |  | | |  | |  | | народами. | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | | Регулятивн | | Планирует | | Адекватно | | Адекватно | | | Адекватно |
|  | | | ые | | свои | | воспринимает | | воспринимает | | | воспринимает |
|  | | |  | | действия | | оценку учителя. | | оценку | | | оценку учителя, |
|  | | |  | | при | | Планирует | | учителя, | | | оценивает |
|  | | |  | | выполнении | | свои действия | | оценивает | | | правильность |
|  | | |  | | комплексов | | при | | правильность | | | выполнения |
|  | | |  | | упражнений, выполняет организацио  ттгтттт^  ммыс | | выполнении комплексов упражнений. Выполняет | | выполнения двигательных действий. Планирует | | | двигательных действий. Планирует свои действия |
|  | | |  | | команды и играет в спортивные и | | организационн ые команды и играет в спортивные и | | свои действия при выполнении комплексов | | | при выполнении комплексов упражнений. Выполняет |
|  | | |  | | подвижные игры. | | подвижные игры. | | упражнений. Выполняет | | | организационн ые команды и |
|  | | |  | |  | |  | | организацио | | | играет в |
|  | | |  | |  | |  | | нные | | | спортивные и |
|  | | |  | |  | |  | | команды и | | | подвижные |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | | играет в | | | игры. |
|  | | |  | |  | |  | | спортивные | | | Принимает и |
|  | | |  | |  | |  | | и | | | сохраняет |
|  | | |  | |  | |  | | подвижные | | | учебную |
|  | | |  | |  | |  | | игры. | | | задачу. |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | '• |
| Коммуника | | Умеет | | Умеет | | Умеет | | Формулирует, | |
| тивные | | организовыв | | организовывать | | организовыв | | аргументирует | |
|  | | ать учебное | | учебное | | ать учебное | | и отстаивает | |
|  | | сотрудничес | | сотрудничество | | сотрудничес | | своё мнение. | |
|  | | твои | | и совместную | | твои | | Умеет | |
|  | | совместную | | деятельность с | | совместную | | организовыват | |
|  | | деятельност | | учителем и | | деятельност | | ь учебное | |
|  | | ь с учителем | | сверстниками. | | ь с учителем | | сотрудничеств | |
|  | | и | | Умеет работать | | и | | ои | |
|  | | сверстникам | | индивидуально | | сверстникам | | совместную | |
|  | | и. | | и в группе, | | и. Проявляет | | деятельность с | |
|  | | Приобретает | | находит общие | | положитель | | учителем и | |
|  | | умение | | решения и | | ные | | сверстниками. | |
|  | | работать | | решает | | качества | | Проявляет | |
|  | | индивидуаль | | конфликты на | | личности и | | положительны | |
|  | | но и в | | основе | | управляет | | е качества | |
|  | | группе. | | согласования | | своими | | личности и | |
|  | |  | | позиций и | | эмоциями в | | управляет | |
|  | |  | | учета | | различных | | своими | |
|  | |  | | интересов. | | (нестандарт | | эмоциями в | |
|  | |  | |  | | ных) | | различных | |
|  | |  | |  | | ситуациях и | | (нестандартны | |
|  | |  | |  | | условиях. | | х)ситуациях и | |
|  | |  | |  | | Умеет | | условиях. | |
|  | |  | |  | | работать | | Умеет работать | |
|  | |  | |  | | индивидуаль | | индивидуально | |
|  | |  | |  | | но и в | | и в группе, | |
|  | |  | |  | | группе, | | находить | |
|  | |  | |  | | находить | | общие | |
|  | |  | |  | | общие | | решения и - | |
|  | |  | |  | | решения и | | разрешать | |
|  | |  | |  | | разрешать | | конфликты на | |
|  | |  | |  | | конфликты | | основе | |
|  | |  | |  | | на основе | | согласования | |
|  | |  | |  | | согласовали | | позиций и | |
|  | |  | |  | | я позиций и | | учета | |
|  | |  | |  | | учета | | интересов. | |
|  | |  | |  | | интересов. | | -. | |
| Предметны е | | Понимает роль и значения физической | | Понимает роль и значения физической культуры в | | Приобретает опыт организации самостоятел | | Приобретает опыт организации самостоятельн | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | культуры в | формировании | ьных | ых |
|  | формирован | личностных | систематиче | систематическ |
|  | ИИ | качеств. | ских | их занятий |
|  | личностных | Расширяет | занятий | физической |
|  | качеств. | двигательный | физической | культурой с |
|  | Расширяет | опыт за счет | культурой с | соблюдением |
|  | двигательны | упражнений, | соблюдение | правил |
|  | и опыт за | ориентировали | м правил | техники |
|  | счет | ых на развитие | техники | безопасности и |
|  | упражнений, | основных | безопасност | профилактики |
|  | ориентирова | физических | и и | травматизма. |
|  | нных на | качеств, | профилакти | Понимает роль |
|  | развитие | повышать | ки | и значения |
|  | основных | функциональн | травматизма | физической |
|  | физических | ые | . | культуры в |
|  | качеств. | возможности | Понимает | формировании |
|  |  | основных | роль и | личностных |
|  |  | систем | значения | качеств. |
|  |  | организма. | физической | Расширяет |
|  |  |  | культуры в | двигательный |
|  |  |  | формирован | опыт за счет |
|  |  |  | ИИ | упражнений, |
|  |  |  | личностных | ориентировали |
|  |  |  | качеств. | ых на развитие |
|  |  |  | Расширяет | основных |
|  |  |  | двигательны | физических |
|  |  |  | и опыт за | качеств, |
|  |  |  | счет | повышение |
|  |  |  | упражнений, | функциональн |
|  |  |  | ориентирова | ых |
|  |  |  | нных на | возможностей |
|  |  |  | развитие | основных |
|  |  |  | основных | систем |
|  |  |  | физических | организма. В |
|  |  |  | качеств, | активном |
|  |  |  | повышение | включении в |
|  |  |  | функционал | здоровый образ |
|  |  |  | ьных | жизни, |
|  |  |  | возможност | укреплении и |
|  |  |  | ей основных | сохранении |
|  |  |  | систем | индивидуально |
|  |  |  | организма. | го здоровья. |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Лыжные гонки**

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

**Подвижные игры**

*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» 2; 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

**Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

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

**Лыжные гонки**

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

*Поворот* переступанием.

**Подвижные игры**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

*О б щер аз в тающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**

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

Подвижные игры

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

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

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

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

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

**Знать и иметь представление:**

об особенностях зарождения и развития физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении ,двигательных актов;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качеств и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения,

**Уметь:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координаций, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, илы, скорости;

вести дневник самонаблюдения за физическими развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в ззделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Тематическое планирование по физическом культуре с указанием количества часов,**

**отводимых на изучение каждой темы**

1 класс

|  |  |
| --- | --- |
| класс | |
| Наименование раздела | Кол-во часов |
| 1 .Легкая атлетика | 37 |
| 2. Гимнастика | 21 |
| 3. Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
| 4.Лыжная подготовка | 27 |
| 5. Пионербол | 5 |

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во часов |
| 1 .Легкая атлетика | 37 |
| 2. Гимнастика | 21 |
| 3. Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
| 4.Лыжная подготовка | 27 |
| 5. Пионербол | 5 |

3класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во часов |
| 1 .Легкая атлетика | 37 |
| 2. Гимнастика | 21 |
| 3. Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
| 4.Лыжная подготовка | 27 |
| 5. Пионербол | 5 |

4 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-во часов |
| 1 .Легкая атлетика | 37 |
| 2. Гимнастика | 21 |
| 3. Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
| 4.Лыжная подготовка | 27 |
| 5. Пионербол | 5 |

**Календарно – тематическое планирование**

**по «Физической культуре»**

**1-3,2-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела**  **(кол-во часов)**  **и тема урока** | | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | | | | Дата | | | | | |
|
| **Предметные** | **Метапредметные** | | **Личностные** | план | | | | | факт |
| **Раздел "Легкая атлетика" (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Разновидности ходьбы. | | 1 | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.  Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. | | 1 | Уметь выполнять ускорение. | | Факты истории развития физической культуры.  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | | 1 | Уметь выполнять беговые упражнения. | | Факты истории развития физической культуры.  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 4 | Техника бега высокого старта.  Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | | 1 | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го  отношения  к учению. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | | 1 | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 6 | Бег с ускорением 30м.  Подвижная игра «Третий лишний» | | 1 | Уметь выполнять ускорение. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  .  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. |  | | | | |  | |
| 7 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» | | 1 | Уметь выполнять ускорение. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». | | 1 | Закрепить основные беговые упражнениями.  Знать название беговых упражнений. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки,  500м – мальчики. | | 1 | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  | | | |  | | |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | | 1 | Уметь выполнять ускорение. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  | | | |  | | |
|  | | | |  | | |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | | 1 | Знать правила выполнения челночного бега. | | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Круговая эстафета  (расстояние 15 – 30м). | 1 | | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  .  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |
| 13 | Встречная эстафета  (расстояние 10 – 20м). | 1 | | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  Упражнения со скакалкой. | 1 | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | 1 | | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать  собственную  учебную  деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,  ответственность  , причины неудач. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. |  | | | | |  | |
|  | | | | |  | |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  Правила выполнения дыхательных упражнений. | 1 | | Уметь выполнять приземление на две ноги. | | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.  Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 18 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | | Уметь выполнять приземление на две ноги. | | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 19 | Прыжки через короткую скакалку.  Эстафета «Смена сторон | 1 | | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 20 | Прыжки через короткую скакалку.  Бег по размеченным участкам дорожки.  Подвижная игра «Пятнашки» | 1 | | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 21 | Обучение технике метания малого мяча.  Совершенствование выполнения многоскоков. | 1 | | Уметь выполнять технике метания малого мяча. | | Осваивать технику метания малого мяча в цель.  Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  | | |  | | | |
| 22 | Техники метания малого мяча из положения «стоя».  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | | Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя». | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 23 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | | Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 24 | Совершенствование техники метания мяча в цель.  Закаливание организма.  Подвижная игра «Ловишки». | 1 | | Уметь выполнять метания мяча в цель. | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | 1 | | Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр. | | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | 1 | | Уметь играть в команде. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.  Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 27 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | 1 | | Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | | Факты истории развития физической культуры.  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| **Раздел "Гимнастика" (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | 1 | | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»  Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 29 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали».  Группировка. | 1 | | Уметьвыполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». | | Выполнение строевых команд под счет.  Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 30 | Группировка.  Перекаты.  Строевые упражнения.  Построение и перестроение. | 1 | | Уметьвыполнять группировку, перекаты, строевые действия. | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  | | |  | | | |
| 31 | Кувырок вперед.  Группировка.  Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» | 1 | | Уметьвыполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 32 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» | 1 | | Уметь выполнять акробатические элементы. | | Знать технику выполнения двигательных действий.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 33 | Кувырок вперед.  Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.  «Эстафета с чехардой» | 1 | | Уметь выполнять акробатические элементы. | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.  Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 34 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках. | 1 | | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. | | Знать технику выполнения двигательных действий.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 35 | Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять кувырок назад,  стойка на лопатках. | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.  Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 36 | Мост из положения лежа на спине.  Кувырок назад.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 37 | 2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 38 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | | Уметь выполнять акробатические элементы.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 39 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  Игра «Пустое место». Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | | Знать технику выполнения двигательных действий.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 40 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать работу по отделениям. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 41 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | 1 | | Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне. | | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 42 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |  | | | | | |
|  |  | | | | | |
| 43 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.  Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 44 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | | Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с. | | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 45 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | | Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя. | | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 46 | Наклон вперед из положения сидя.  Строевые упражнения | 1 | | Уметьвыполнять упражнения на гибкость. | | Уметь организовать самостоятельную деятельность.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 47 | Упражнения на гимнастической скамейке.  ОРУ с предметами. Развитие силы. | 1 | | Уметьвыполнять упражнения на гимнастической скамейке. | | Уметь организовать самостоятельную деятельность.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | | Уметь организовать самостоятельную деятельность.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| **Раздел "Подвижные игры на основе баскетбола" (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | 1 | | Знать названия и правила игр.  Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте.  Игра «Кто дальше бросит?» | 1 | | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | | Совершенствование техники владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | | Совершенствование техники владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | 1 | | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | | Совершенствование техники владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 53 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | 1 | | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | | Совершенствовать технику владения мячом.  Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 54 | Ведение правой и левой рукой бегом. | 1 | | Уметьвести мяч правильно. | | Осваивать технику владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 55 | Ведение правой и левой рукой в движении.  Игра «Передал - садись» | 1 | | Уметьвести мяч правильно. | | Осваивать технику владения мячом.  Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 56 | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Развитие координации. | 1 | | Уметь выполнять бросок двумя руками. | | Осваивать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 57 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | 1 | | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | | Осваивать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 58 | Эстафеты с мячом | 1 | | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 59 | Эстафета со скакалкой | 1 | | Уметьпрыгать разными способами на скакалке. | | Совершенствование физических навыков.  Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 60 | Эстафеты с обручем | 1 | | Уметь выполнять движения с обручем. | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| **Раздел "Лыжная подготовка" (27 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.  Укладка лыж надевание креплений. | 1 | | Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор лыжного инвентаря. |  | | |  | | | |
| 62 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 63 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | 1 | | Уметьпереносить тяжесть тела на месте. | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 64 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок. | 1 | | Уметь переносить тяжесть тела на месте. | | Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 65 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок. | 1 | | Уметьпереносить тяжесть тела в движении. | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 66 | Повороты с переступанием.  Игра «Старт шеренгами». | 1 | | Уметьвыполнять поворот. | | Осваивать технику выполнения поворотов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 67 | Игра «Чьи лыжи быстрее». | 1 | | Знать правила проведения эстафет на лыжах. | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 68 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | | Уметьвыполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 70 | Игра «Охотники и утки на лыжах». | 1 | | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 71 | Игра «Дружные пары». | 1 | | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 72 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 73 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | 1 | | Знатьстойки на лыжах при спуске с горы. | | При необходимости осуществлять безопасное падение.  Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 74 | Торможение.  Игра «Быстрый лыжник». | 1 | | Знатьспособы торможения  (падением и др.). | | При необходимости осуществлять безопасное падение.  Оказывать поддержку своим сверстникам. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 75 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | Знатьправила проведения эстафет на лыжах. | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 76 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | | Уметьвыполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 77 | Игра «Дружные пары». | 1 | | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 78 | Повороты с переступанием.  Игра «Старт шеренгами». | 1 | | Уметьвыполнять поворот. | | Осваивать технику выполнения поворотов.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 79 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 80 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 81 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | Знатьправила проведения эстафет на лыжах. | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 82 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | Знатьправила проведения эстафет на лыжах. | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 83 | Эстафеты на лыжах. | 1 | | Знатьправила проведения эстафет на лыжах. | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.  Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 84 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 85 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 86 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | 1 | | Уметьпереносить тяжесть тела на месте. | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 87 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | 1 | | Уметьпереносить тяжесть тела на месте. | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| **Раздел "" Пионербол (5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Техника безопасности на уроках пионербола.  Эстафеты с мячом | 1 | | Уметьпередавать мяч разными способами. | | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.  Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 89 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | 1 | | Уметьбыстро передавать, ловить мяч. | | Освоение новых двигательных действий.  Освоение новых двигательных действий. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 90 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | 1 | | Уметьбыстро передавать, ловить мяч. | | Совершенствовать технику владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 91 | Техника безопасности на уроках пионербола.  Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | 1 | | Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. | | Совершенствование техники игры в баскетбол.  Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 92 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. | 1 | | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | | Совершенствование техники владения мячом.  Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  | | |  | | | |
| **Раздел "Легкая атлетика" (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения. | 1 | | Уметьвыполнять беговые упражнения. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 94 | Развитие скоростных способностей.  Беговые упражнения.  Подвижные игры. | 1 | | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. | | Умение контролировать скорость при беге.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 95 | Бег до 3 мин. | 1 | | Уметьбежать в равномерном темпе. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 96 | Эстафеты. | 1 | | Уметьпередавать эстафету (палочку). | | Умение контролировать скорость при беге.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 97 | Челночный бег 3х10 м. | 1 | | Знать правила выполнения челночного бега. | | Описывать технику челночного бега.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 98 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | 1 | | Уметь выполнять беговые упражнения. | | Факты истории развития физической культуры.  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 99 | Техника бега высокого старта.  Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | 1 | | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го  отношения  к учению. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 100 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | 1 | | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 101 | Бег с ускорением 30м.  Подвижная игра «Третий лишний» | 1 | | Уметь выполнять ускорение. | | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  .  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения к учению. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |
| 102 | Эстафеты. | 1 | | Уметьпередавать эстафету (палочку). | | Умение контролировать скорость при беге.  Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  | | |  | | | |
|  | | |  | | | |