

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Медновская средняя общеобразовательная школа »**

«Согласованно»
Протокол заседания
Педагогического совета
№ 1 от 26.08.2020

Утверждаю:
Директор МОУ
«Медновская СОШ»
Приказ №170-од от
26.08.2020
 Н. И.
Васильева

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1-3 классов**

Автор-составитель: Орлова М.Н.,
Учитель физической культуры
МОУ «Медновская СОШ»

2020-2021 учебный год.

Рабочая программа по физкультуре

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программой В.И. Ляха, Зданевич А.А.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю. Согласно учебному плану МОУ «Медновская СОШ» на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч.

Содержание начального общего образования по учебному предмету 1 класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

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

Выпускник получит возможность научиться:вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приёмы 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, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 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 перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание курса физическая культура 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 физической 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!», «Равняйся!», «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 (стилизированные 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	Организуящие 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 «Плавание»: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море» «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал» «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины». 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».
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я 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					

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов
I четверть – 16 часов		
1.	Легкая атлетика	12
2	Подвижные игры	8
II четверть – 16 часов		
3.	Подвижные игры	8
4.	Гимнастика	8
III четверть – 20 часов		
5.	Лыжная подготовка	12
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	8
IV четверть – 14 часов		
8.	Подвижные игры	4
9.	Легкая атлетика	10
	Итого:	66

Календарно-тематическое планирование **1 класс**

№ ур ок а	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности
Лёгкая атлетика -12 часов			
Ходьба и бег -5 часов			
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Применять правила ТБ на уроках. Усваивать основные понятия и те. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
2	Разновидности ходьбы	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и те.
3	Понятие короткая дистанция»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
4	Обычный бег	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражне
5	Бег с ускорением.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Выбирать индивидуальный темп п. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
Прыжки -3 часа			
6	Разновидности прыжков.	История возникновения физической культуры: игры, танцы.	Усваивать основные понятия и те. прыжках. Взаимодействовать со с. в этом соблюдать правила безопасн
7	Организационные приемы и навыки прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Закреплять в играх навыки прыжк. скоростно-силовые способности.
8	Прыжок в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжк. скоростно-силовые способности.
Метание малого мяча – 3 часа			
9	Броски малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Описывать технику выполнения м. упражнений, осваивать ее самосто. выявлять и устранять ошибки в пр. освоения. Развитие скоростно-сил. способностей. Управлять своим. различных ситуациях
10	Броски малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	Описывать технику выполнения м. упражнений, осваивать ее самосто. выявлять и устранять ошибки в пр. освоения. Управлять своими эм. различных ситуациях
11	Броски малого мяча.		Описывать технику выполнения м. упражнений, осваивать ее самосто.

		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Управлять эмоциями в различных ситуациях.
Основы знаний о физкультурной деятельности – 1 час			
12	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)		
Подвижные игры -12 часов			
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр и правилами безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Совершенствовать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды в спортивном зале и на открытом воздухе. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
18	Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
19	Прыжки с продвижением вперед Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
20	Оценка уровня физической подготовленности Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
21	Оценка уровня физической подготовленности Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	Руководствоваться правилами игр и правилами безопасности.

24	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Соблюдать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать безопасность. Развивать скоростно-силовые способности.
Гимнастика 8 часов.			
25	Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	Соблюдать технику безопасности. Называть название и назначение гимнастических упражнений. Осваивать комплексы упражнений зарядки и лечебной физкультуры.
26	Строевые упражнения. Перекаты.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Описывать технику акробатических упражнений, составлять акробатические комбинации из разученных упражнений.
27	Группировка. Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Оказывать помощь сверстникам в выполнении гимнастических упражнений, анализировать технику.
28	Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	Предупреждать появление ошибок в выполнении техники безопасности.
29	Упражнения на равновесие.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок в выполнении правил безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развивать координационные способности.
30	Ходьба по гимнастической скамейке.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Описывать технику упражнений с предметами и без предметов.
31	Лазание по гимнастической стенке.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками.
32	Перелезание через препятствия.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.
33	Перелезание через препятствия.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке, составлять комплексы из числа разученных упражнений.
Лыжная подготовка -12 часов			
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке Температурный режим занятий на лыжах. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Переноска и надевание лыж	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке, составлять комплексы из числа разученных упражнений.
34			Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке, составлять комплексы из числа разученных упражнений.

	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	Повороты переступанием. Ступающий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Освоить различные виды перемещений: спуски и подъём, лыжные гонки (150метров). Взаимодействовать со сверстниками. Оказывать помощь сверстникам в выполнении лыжных упражнений, анализировать технику. Техника подъёма ступающим и скользящим на лыжах с палками. Техника торможения.
35	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	Техника ступающего шага на лыжах без палок(500метров)	
36	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	Техника ступающего шага на лыжах без палок(500метров).	
37	Техника скользящего шага на лыжах с палками.	Техника скользящего шага на лыжах с палками.	
38	Техника скользящего шага на лыжах с палками..	Техника скользящего шага на лыжах с палками..	
39	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	
40	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками.	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками.	
41	Техника торможения падением на лыжах	Техника торможения падением на лыжах	
42	Техника торможения палками на лыжах.	Техника торможения палками на лыжах.	
43	Движение «змейкой» на лыжах.	Движение «змейкой» на лыжах.	
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	Дистанция 1000 метров произвольным способом на лыжах с палками. Пти «Юла»	
Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов.			
45	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Применять правила ТБ во время игры. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.
46	Ловля мяча в парах.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте, в парах. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.
47	Разновидности бросков мяча одной рукой.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча, технику ведения мяча. Знать правила баскетбола. Развить координационные способности.
48	Техника ведения мяча на месте, в движении.	Техника ведения мяча на месте, в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Уметь владеть мячом: держание, передача, расстояние, ловля, ведение, бросок. Развить координационные способности.
49	Бросок мяча в кольцо способом «снизу»	Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	

		Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Знать способы передачи мяча. Объективно оценивать качество выполнения задания.
50	Бросок мяча в кольцо способом «снизу»	Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
51	Бросок мяча в кольцо способом «сверху»	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» Бросок мяча снизу на месте в щит.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	
52	Бросок мяча в кольцо способом «сверху»	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» Бросок мяча снизу на месте в щит.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	
53	Контрольный урок по ведению, броску.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	
Лёгкая атлетика -8 часов			
Ходьба и бег – 4 часа			
54	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	Применять правила ТБ на уроках. Усваивать основные понятия и термины в пр Взаимодействовать со сверстниками соблюдать правила безопасности. скоростные способности.
55	Скоростной бег ,высокий старт -30м.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
56	Тестирование бега на 30 метров.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
57	Челночный бег 3*10метров	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3*10метров Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	Применять правила ТБ на уроках. Усваивать основные понятия и термины в пр Взаимодействовать со сверстниками соблюдать правила безопасности. скоростные способности.
Прыжки -3 часа			
58	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ со скакалками.Подвижная игра «Парашютисты»	Применять правила ТБ на уроках. основные понятия и термины в пр Взаимодействовать со сверстниками соблюдать правила безопасности.
59	Техника прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Кузнечики».	Применять правила ТБ на уроках. основные понятия и термины в пр Взаимодействовать со сверстниками соблюдать правила безопасности. Оценивать собственную учебную работу свои достижения, самостоятельно отвечать за свою ответственность, причины неудач

60	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Парашютисты»	Применять правила ТБ на уроках. Основные понятия и термины в прыжках; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на ноги. Взаимодействовать со сверстниками. В этом соблюдать правила безопасности.
Метание – 6 часов			
61	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метания малого мяча в цель; выполнять упражнения, осваивать ее самостоятельно; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками. В этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые качества.
62	Метание набивного мяча из разных положений.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метания набивного мяча из разных положений; выполнять упражнения, осваивать ее самостоятельно; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками. В этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые качества.
63	Метание набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метания набивного мяча на дальность; выполнять упражнения, осваивать ее самостоятельно; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками. В этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые качества.
64	Метание мешочка на дальность.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание мешочка на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метания мешочка на дальность; выполнять упражнения, осваивать ее самостоятельно; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками. В этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые качества.
65	Метание малого мяча с места на дальность.	Строевые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания. Познакомить учащихся с новым двигательным действием – метанием.	Овладеть техникой метания малого мяча с места на дальность. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья; развитие физической деятельности. Воспринимают информацию о метании малого мяча на дальность с места.
66	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную.	Строевые упражнения. Техника выполнения метания малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с заданного расстояния. Игра «Точно в цель»	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с заданного расстояния. Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья; развитие физической деятельности; Воспринимают информацию о метании малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Итого: 66 часов			

Содержание начального общего образования по учебному предмету 2 класс

2 класс 68 часов

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

достигаются в результате формирования УУД

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения физических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения упражнений;

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении физических упражнений;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья (физического, социального и психического), физического развития и физической подготовленности, позитивного влияния на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), воспринимать физическую культуру и здоровье как факторы успешной учебы и социализации;

- приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды, строиться в шеренгу; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча, броски;
- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, стойки, перекаты, кувырки, висы;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры;
- наблюдать за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса

Структура и содержание учебного предмета представлены в виде двигательной деятельности с выделением следующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел: «Знания о физической культуре»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы самоконтроля. Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Раздел: «Способы физкультурной деятельности» (в процессе уроков)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел: «Физическое совершенствование»:

«Гимнастика с основами акробатики» Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся», «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; перекаты назад из сета в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком. Равновесие (гимнастическая скамейка или низкое бревно): стойки вдоль и поперек, перемещение на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом, приседания с различными положениями рук, соскок прогнувшись с фиксацией основной стойки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемещения в висах, вис лежа, подтягивание в висе лежа, упоры.

Опорный прыжок: подскоки на гимнастическом мостике с опорой руками, наскок на гимнастический мостик, вскок в упор на колени на гимнастического козла, соскок прогнувшись.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по горизонтальной скамейке в упоре на коленях и в положении лежа. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке в разных направлениях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Лазание по вертикальному канату (3м) в два или три приема. Перелазание через препятствие высотой 80см.

Танцевальные упражнения: подскоки, приставные шаги с притопом и хлопком, элементы «Польки».

«Легкая атлетика». Подготовительные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений, челночный бег 3х10м.

Бег на короткие дистанции: высокий старт, положение туловища и рук, бег по дистанции, финиширование.

Бег 400 и 500м: старт группой, тактика дыхания.

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 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 с места, в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

Подвижные игры. На материале «Гимнастики с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игры на внимание, игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «Точно в цель», «Третий лишний».

На материале темы **«Подвижные игры с элементами футбола».**

Техника перемещений: бег, бег со сменой направления и скорости движения, остановка прыжком, выпрыгивание толчком одной ноги. Остановка мяча: подошвой, катящегося мяча. Ведение мяча: носком, внутренней частью стопы. Удары: удар внутренней стороной стопы («щеточкой») по неподвижному с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача» и др.

На материале темы **«Подвижные игры с элементами баскетбола»:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; передачи от груди, от головы, из-за головы; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в ходьбе. Подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

На материале темы **«Подвижные игры с элементами волейбола»:** подбрасывание мяча; ловля и передача мяча в парах на месте, в движении через сетку; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Требования к качеству освоения программного материала

1. «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в истории физической культуры о возникновении первых соревнований и зарождении Олимпийских игр;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

Получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать роль и значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

2. Подвижные игры

Ученик научится:

- слушать и выполнять правила игры;
- использовать речь для регуляции своей деятельности;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- раскрывать правила подвижных игр и характеризовать их влияние на развитие физических качеств;
- выполнять эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.

Получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры.

3. Легкая атлетика

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на спортивной площадке;
- выполнять легкоатлетические упражнения:
 - 1) Бег: бег с высокого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, бег на дистанцию 30м, «челночный» бег 3х10м, бег 500-800м, 1000м;
 - 2) Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух на месте), с продвижением вперед и назад, в длину с места;
 - 3) Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы на результат;
 - 4) Метание: малого мяча правой и левой рукой стоя грудью по направлению метания в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние, на дальность;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр для развития физических качеств.

Получит возможность научиться:

- различать понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция»;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Тест на скорость: бег 30м.

Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места.

Тест на ловкость: челночный бег 3х10м,

бросок мяча (1 кг) на дальность. Тест на силу: подтягивание на низкой перекладине; на

выносливость: бег на 1000м

4.Подвижные игры с элементами футбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;
- научиться выполнять технические приемы: ведение мяча правой и левой ногой, подошвой стопы; ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой стоек; ведение с изменением направления; остановка мяча; передачи мяча внутренней стороной стопы, удары по неподвижному мячу, жонглирование мяча ногами.
- изучит подводящие подвижные игры и научится выполнять упрощенные правила в учебной игре мини-футбол.

Получит возможность научиться:

- контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- играть в подвижные игры на основе спортивных;
- выполнять элементы техники игры вратаря (прием и отбивание катящегося мяча).

5Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие гибкости.
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастический козел гимнастическое бревно);
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, лазанье по канату в два и три приема);
- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», «Змейка», «Не ошибись», «Класс, стой», «Западня», «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Три движения»;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- применять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- учитывать правила в планировании и контроле выполнения физических упражнений;
- оценивать правильность выполнения упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- способствовать сохранению правильной осанки, оптимальному телосложению;
- выполнять гимнастические и акробатические комбинации.

Тест на гибкость: наклон туловища вперед из и.п. сед ноги врозь на результат. Тест на силу: подтягивание на низкой перекладине на результат.

6. Подвижные игры с элементами волейбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;
- выполнять технические элементы: стойка волейболиста, перебрасывание мяча в парах на месте, через сетку; подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние, подводящие упражнения к нижней прямой подаче, броски мяча одной рукой на дальность;
- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств (ловкость и координация движений) «Перелет птиц», «Два мяча», «Неудобный бросок», «Гонка мячей», «Кошки-мышки», «Перестрелка», «Деревья и люди», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Метко в цель»;
- раскрывать правила подвижных игр и характеризовать их влияние на развитие физических качеств;
- выполнять эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.

Получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- играть в подвижные игры на основе спортивных;

7. Подвижные игры с элементами баскетбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;
- выполнять технические элементы: ловля и передача мяча в парах, от стены; ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча снизу в кольцо;
- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств (ловкость и координация движений) «На флажок», «Летает, не летает», «Море волнуется», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч», «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок», «Веселые эстафеты с мячом», «Передал мяч, садись», «Гонка мячей по кругу».

Получит возможность научиться:

- умения передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- играть в подвижные игры на основе спортивных.

Таблица 2

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине	14-16	8-13	7-8	9-10	7-8	5-6

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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	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					

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов
I четверть – 16 часов		
1.	Легкая атлетика	8
2	Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча	4
	На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол	4
II четверть – 15 часов		
3.	На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол	6
	Знания о физической культуре. Физическое развитие и физические качества человека	1
4.	Гимнастика	8
III четверть – 21 часов		
5.	Лыжная подготовка	13
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	8
IV четверть – 16 часов		
8.	Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча	8
9.	Легкая атлетика	8
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ ур ок а	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика- 8 часов			
Ходьба и бег – 5 часов			
1	Правила поведения на спортивной площадке.	Инструктаж по ТБ. Беговая разминка . Строевые упражнения. Ходьба. Спринтерский бег, прыжки. ПИ «Салки с домиками»	Раскрывать связь физической культуры с жизнью. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Техника спринтерский бег 30 метров с высокого старта.	Беговая разминка Строевые упражнения. Ходьба. Техника спринтерский бег 30 метров. ПИ «Салки-дай руку».	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на короткой дистанции.
3	Эстафетный бег.	Беговая разминка Техника спринтерский бег 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег. ПИ «Ловишки» Бег на среднюю дистанцию- 500метров	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на короткой дистанции.
4	Техника челночного бега 3*10метров.	Беговая разминка. Строевые упражнения. Ходьба. Челночный бег. Эстафетный бег. ПИ « Прерванные пятнашки». Бег на среднюю дистанцию- 500метров	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на короткой дистанции.
5	Бег на средние дистанции.	Тестирование бег 30 метров. Беговая разминка. Строевые упражнения. Эстафетный бег. ПИ « Прерванные пятнашки».	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на короткой дистанции.
Метание малого мяча – 3 часа			
6	Техника метания мешочка на дальность.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания мешочка на дальность. Бег на средние дистанции. ПИ « Бросай далеко, собирай быстрей»	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на короткой дистанции.

			взаимодействию в парах и группах при выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества скорости, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности Подготовка к сдаче норм ГТ
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания мешочка на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м. Бег на средние дистанции. ПИ «Колдунчики». Упражнения на внимание.	Уметь: правильно выполнять основные метания; метать различные предметы с места из различных положений, применять технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила выполнения бросков и метаний Проявлять силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний ПИ ГТО
8	Метание набивного мяча.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания набивного мяча. Бег на средние дистанции. ПИ «Хвостики». Упражнения на внимание.	Соблюдать правила ТБ при выполнении метания набивного мяча. Проявлять силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков.
Прыжковая подготовка – 4 часа			
9	Техника выполнения : «Прыжок в длину с места».	Техника выполнения: «Прыжок в длину с места». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий физкультурой избегать травматизма во время занятий физкультурой выполнять упражнения Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно ставить две ноги.
10	Техника выполнения: «Прыжок в длину с короткого разбега».	Техника выполнения: «Прыжок в длину с короткого разбега». <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</i> «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения определять величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений.
11	Техника выполнения «Прыжок в длину с полного разбега».	Техника выполнения «Прыжок в длину с полного разбега». Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</i>	Выявлять характерные ошибки в выполнении прыжковых упражнений.
12	Тестирование «Прыжок в длину с места».	Тестирование выполнения: «Прыжок в длину с места».	Излагать правила и условия проведения прыжковых упражнений.
На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол – 10 часов			
13	Правила техники безопасности. Пионербол».	Правила техники безопасности. «Пионербол» Правила игры .Переход. Приём мяча низкий. <i>Подвижные игры</i> : «Бросок мяча в колонне»	Знать: правила безопасного поведения при выполнении упражнений Описывать технику игровых действий выявлять и устранять типичные ошибки Демонстрировать знания по истории развития пионербола.
14	Приём б\мяча низкий, высокий.	Стойка в/б. Подводящие упражнения для обучения передач и подач. Приём мяча низкий,высокий. Передачи и подачи в/б мяча. П/и «Мяч капитану».	Характеризовать и демонстрировать приемы игры. Выполнять разученные приемы игры в пионербол в стандартных (игровых) условиях.
15	Передачи и подачи в/б мяча.	Стойка в/б. Подводящие упражнения для обучения передач и подач. Приём мяча низкий,высокий.	Проявлять быстроту и ловкость при выполнении игр. Уметь: играть в подвижные игры метанием

		Передачи и подачи в/б мяча. П/и «Мяч капитану».	Осваивать универсальные действия организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах. Осуществлять технические действия в подвижных играх. Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий. Принимать адекватные решения в ситуациях. Осваивать универсальные умения в самостоятельном выполнении учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость в подвижных играх.
16	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Три касания»	
17	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Три касания»	
18	Правила формирования команд. Виды команд	Правила формирования команд. Виды команд. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок»	
19	Сочетание приёмов, передача, бросок.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу»	
20	Сочетание приёмов, передача, бросок.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу»	
21	Техника атаки	Сочетание приёмов, передача, бросок. Техника атаки. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу», «Мяч вверх».	
22	Техника быстрой атаки. Двухсторонняя игра в пионербол.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Техника защиты. Техника быстрой атаки. Подвижные игры с элементами пионербола. Правила судейства. Инструкция по т.б. Игра Пионербол.	
Знания о физической культуре. Физическое развитие и физические качества			
23	СФД Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.	СФД Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Иметь представление о физических способностях человека проявлять выносливость, гибкость и равновесие. Определять физическое развитие человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью педагога.
Гимнастика с основами акробатики – 8 часов			
24	Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения	Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Перестроение.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, висе на высокой и низкой перекладинах, сдаче норм ГТО. Описывать технику упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании гимнастических упражнений. Применять прикладную направленность.

25	Лазания, перелезания	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	Знать: правила безопасного поведения. Демонстрируют знания об истории развития гимнастики как вида спорта. Демонстрируют смену шагов, смыкание приставными шагами. Игры в колонны по одному в колонну по одному. Оценивают, подбирают, корректируют ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Различают строевые команды, четвёрки, приёмы. Перестроение из колонны по одному в движение. Выполнять перестроение в колонне по одному по указанным командам. Контролируют, оценивают, подбирают, анализируют. Осваивать акробатические упражнения: кувырок вперёд лежа на спине, стойка на лопатках (стойка на лопатках с согнутыми ногами); кувырок вперёд в группировку, кувырок вперёд на лопатках, кувырок вперёд на лопатках с поворотом назад в стойку на лопатках. Знать: комплексы физических упражнений, зарядки, физкультминутки, занятия с элементами акробатики. Знать: комплексы дыхательных упражнений. Знать: гимнастические упражнения на внимание. Демонстрировать технику акробатических упражнений.
26	Висы и упоры.	Повороты кругом, на месте. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения на внимания.	
27	Техника кувырок вперёд. Перекаты.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперёд Перекаты. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Что изменилось?». Упражнения на внимания	
28	Техника кувырок вперёд с трёх шагов.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперёд Перекаты. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Что изменилось?». Упражнения на внимания	
29	Техника кувырок вперёд с разбега.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперёд. Игровые упражнения на внимания, упр. на запоминание отрезка времени.	
30	Стойка на лопатках ,мост.	ОРУ на коррекцию осанки Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост. . ПИ « Волшебные ёлочки»	
31	Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере ворот в положение лёжа на животе.	

Лыжная подготовка -13 часов

32	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Игровые упражнения.	Знать: правила безопасного поведения на лыжах. Уметь: переносить лыжи, выполнять движение на лыжах. Уметь надевать л
33	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок. Игра «Перебежки со снежками» Игровые упражнения.	Уметь передвигаться ступающим шагом, повороты переступанием на месте
34	Ступающий шаг с палками.	Игровые упражнения. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Игра «Перебежки со снежками» Игровые упражнения.	Уметь передвигаться ступающим шагом, выполнять повороты переступанием; соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; деятельность до получения ее результатов; воспринимать оценку учителя.
35	Скользкий шаг без палок.	Игровые упражнения Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Игра «Перебежки со снежками»	Уметь передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием; соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; деятельность до получения ее результатов; воспринимать оценку учителя.
36	Скользкий шаг с палками. Подъемы.	Игровые упражнения Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты	Выполнять на лыжах подъем всеми способами. Подготовка к сдаче норматива

37	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты	Игровые упражнения Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты Игра «Салки на негу»	
38	Прохождение дистанции 1000метров.	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	Технически правильно выполнять держать интервалы при передвиж
39	Подъем «полуеллочкой» и спуск под уклон на лыжах.	Игровые упражнения. Подъем «полуеллочкой» и спуск под уклон на лыжах. Повороты Игра «Салки на негу».	
40	Подъём на склон «ёлочкой»	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон «ёлочкой». Игра «Перебежки со снежками»	Технически правильно выполнять лыжах; технически правильно вы держать интервалы при передвиж Уметь: выполнять подъем на скло
41	Передвижения на лыжах «змейкой»	Игровые упражнения. Передвижения на лыжах «змейкой». Игра «Накаты»	Технически правильно выполнять
42	Прохождение дистанции 1000метров.	Игровые упражнения. Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты. Игра «Накаты».	держат интервалы при передвиж Выполнять повороты на лыжах из Выполнять движение на лыжах по поворотами. Подготовка к сдаче н
43	Эстафеты на лыжах.	Игровые упражнения. Эстафеты на лыжах(200метров). Ходьба на лыжах разными ходами.	
44	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Игровые упражнения. Повороты с переступанием. Ходьба на лыжах разными ходами. Подъём на склон и спуски с него.	
На материале раздела «Спортивные игры»: волейбол -8 час			
45	История развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Техника безопасности. Разминка с мячом.История развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Знать Т.Б. при занятиях волейболом. История развития волейбола. Основные правила игр технику стойки и перемещения иг
46	Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка игрока).	Техника безопасности. Разминка с мячом. Технические приёмы волейбола без мяча.(Стойка игрока) ПИ «Забросай противника мячами».	Анализировать и характеризовать состояния и чувства окружающих, строить свои взаим
47	Техника безопасности Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Перемещения игрока).	Техника безопасности. Разминка с мячом. Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Перемещения игрока).Броски в\м через волейбольную сетку.	их учетом Анализ своей деятельн классификация; действия постано проблемы. Осуществлять продукт между сверстниками и педагогами
48	Повороты, разновидность ходьбы ,стойка волейболиста.	Техника безопасности Повороты, разновидность ходьбы ,стойка волейболиста. подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Согласованно выполнять совмест игровых ситуациях. Моделировать технические дейст деятельности Взаимодействовать
49	Толчок с двух ног с места, в движении.	Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола.	выполнении технических действи Осваивать универсальные умения
50	Сочетание способов перемещений.	Техника безопасности Сочетание способов перемещений. Эстафеты с элементами волейбола	время учебной и игровой деятель
51	Прыжок с двух ног с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	Прыжок с двух ног с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	
52	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мя			

53	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка.	Соблюдать правила техники безоп выполнении упражнений в метани. Характеризовать и демонстрирова набивного мяча от груди и способ
54	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка. Упражнения на равновесия.	Соблюдать правила техники безоп выполнении упражнений в метани. Характеризовать и демонстрирова набивного мяча из-за головы на д
55	Висы и упоры Тестирование виса на время.	ОРУ с набивными мячами. Тестирование виса на время ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка. Упражнения на равновесия и внимания.	Различают строевые команды, чёт приёмы. Висы и упоры Соблюдать правила техники безоп выполнении гимнастических упра перекладине. Демонстрировать технику разуче гимнастической перекладине
56	Тестирование наклона вперёд и из положения стоя.	Ору на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд и из положения стоя. ПИ «Точно в цель».	Различают строевые команды, чёт приёмы. Висы и упоры Соблюдать правила техники безоп выполнении гимнастических упра перекладине. Демонстрировать технику разуче гимнастической перекладине
57	Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ направленная на подготовку организма к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. ПИ «собачки»	Соблюдать правила поведения при травматизма во время з упражнениями; правильно выполн в прыжках; правильно приземляти. Осваивать технику прыжковых у. Осваивать универсальные ум величину нагрузки по ЧСС при н упражнений. Выявлять характерные ошибки прыжковых упражнений.
58	Тестирование подъёма туловища из положения стоя за 30 секунд.	ОРУ направленная на развитие координации движений Тестирование подъёма туловища из положения стоя за 30 секунд. Упражнения на внимание.	Выполнять разминку, направ координации движений; бего различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых эстафеты. Осваивают демонстрир
59	Техника метания на точность (разные предметы)	ОРУ с мячами. Техника метания на точность (разные предметы). ПИ «Земля, вода, воздух». Упражнения на запоминания.	Выполнять разминку, направленн координации движений; беговые различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых эстафеты. Осваивают демонстрир. Выявлять характерные ошибки в метания на точность.
60	Тестирование малого мяча на точность	ОРУ направленная на развитие координации движений. Тестирование малого мяча на точность. ПИ «Ловишка с мешочкам на голове». Упражнения на внимание.	Выполнять разминку, направ координации движений; бего различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых эстафеты. Осваивают демонстрир
Легкая атлетика- 8 часов			
61	Подвижные игры для зала.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры для зала.	Излагать правила и условия прове Осваивать двигательные действи содержание подвижных игр

			Взаимодействовать в парах и группах, выполнять технические действия в подвижных играх
62	Беговые упражнения	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Техника челночного бега. ПИ «Колдунчики».	Повторение техники высокого старта, правил безопасности на занятиях, принимать и сохранять учебную задачу, действовать в соответствии с поставленной задачей, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать партнера. Из положения высокого старта выполнять ускорения по прямой, с изменением направления беговых шагов. Корректируют, анализируют, подводят итоги.
63	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Упражнения на внимание.	
64	Тестирование челночного бега 3*10м	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование челночного бега 3*10м Упражнения на внимание.	
65	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность.	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность .ПИ «Хвостики»	
66	Техника эстафетного бега, бега с препятствиями.	ОРУ в движении. Беговые упражнения Бег на 1000метров. ПИ «Воробьи-вороны»	
67	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Русские потешки».	ОРУ в движении. Беговые упражнения Подвижные игры на материале легкой атлетики	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах, выполнять технические действия в подвижных играх
68	Подвижные игры на материале легкой атлетики	ОРУ в движении. Беговые упражнения Подвижные игры на материале легкой атлетики	
ИТОГО: 68 часов			

3 класс (68 часов)

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»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

1. «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в истории физической культуры и ее содержании у народов Древней Руси;;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

Получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- характеризовать роль и значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

2. Подвижные игры

Ученик научится:

- слушать и выполнять правила игры;
- использовать речь для регуляции своей деятельности;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- раскрывать правила подвижных игр и характеризовать их влияние на развитие физических качеств;
- выполнять эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.

Получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры.

3. Легкая атлетика

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на спортивной площадке;
- выполнять легкоатлетические упражнения:

1) Бег: бег с высокого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, бег на дистанцию 30м, «челночный» бег 3х10м, бег 500-800м, 1000м;

2) Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух на месте), с продвижением вперед и назад, в длину с места;

3) Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы на результат;

4) Метание: малого мяча правой и левой рукой стоя грудью по направлению метания в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние, на дальность;

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр для развития физических качеств.

Получит возможность научиться:

- различать понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция»;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Тест на скорость: бег 30м, 60м.

Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места.

Тест на ловкость: челночный бег 3х10м,

бросок мяча (1 кг) на дальность. Тест на силу: подтягивание на низкой перекладине; на выносливость: бег на 1000м

4.Подвижные игры с элементами футбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;

- научиться выполнять технические приемы: ведение мяча правой и левой ногой, подошвой стопы; ведение мяча внутренней стороной стопы с обводкой стоек; ведение с изменением направления; остановка мяча; передачи мяча внутренней стороной стопы, удары по неподвижному мячу, жонглирование мяча ногами.

- изучит подводящие подвижные игры и научится выполнять упрощенные правила в учебной игре мини-футбол.

Получит возможность научиться:

- контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

- играть в подвижные игры на основе спортивных;

- выполнять элементы техники игры вратаря (прием и отбивание катящегося мяча).

5.Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие гибкости.

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина, гимнастические скамейка, гимнастический козел гимнастическое бревно);

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, лазанье по канату в два и три приема);

- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», «Змейка», «Не ошибись», «Класс, стой», «Западня», «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Три движения»;

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- применять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- учитывать правила в планировании и контроле выполнения физических упражнений;

- оценивать правильность выполнения упражнений;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- способствовать сохранению правильной осанки, оптимальному телосложению;

- выполнять гимнастические и акробатические комбинации.

Тест на гибкость: наклон туловища вперед из и.п. сед ноги врозь на результат. Тест на силу:

подтягивание на низкой перекладине на результат.

6.Подвижные игры с элементами волейбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;

- выполнять технические элементы: стойка волейболиста, перебрасывание мяча в парах на месте, через сетку; подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние, подводящие упражнения к нижней прямой подаче, броски мяча одной рукой на дальность;

- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств (ловкость и координация движений)

- раскрывать правила подвижных игр и характеризовать их влияние на развитие физических качеств;

- выполнять эстафеты для развития скоростно-силовых качеств.

Получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;

- играть в подвижные игры на основе спортивных;

7.Подвижные игры с элементами баскетбола

Ученик научится:

- выполнять требования по технике безопасности на уроках с применением мяча;

- выполнять технические элементы: ловля и передача мяча в парах, от стены; ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча снизу в кольцо;
- выполнять игровые упражнения в подвижных играх на развитие физических качеств (ловкость и координация движений) Получит возможность научиться:
- умения передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- играть в подвижные игры на основе спортивных.
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	6.9-6.6
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Всего часов
I четверть – 16 часов		
1.	Легкая атлетика	8
2	Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча	4
	На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол	4
II четверть – 15 часов		
3.	На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол	6
	Знания о физической культуре. Физическое развитие и физические качества человека	1
4.	Гимнастика	8
III четверть – 21 часов		
5.	Лыжная подготовка	13
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	8
IV четверть – 16 часов		

8.	Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча	8
9.	Легкая атлетика	8
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ ур ок а	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика- 8 часов			
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на спортивной площадке.	Инструктаж по ТБ. Беговая разминка . Строевые упражнения. Ходьба. Спринтерский бег, прыжки. ПИ «Салки с домиками»	Раскрывать связь физической культуры с культурой. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Техника спринтерский бег 30 метров с высокого старта.	Беговая разминка Строевые упражнения. Ходьба. Техника спринтерский бег 30 метров. ПИ «Салки-дай руку».	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью по прямой равномерным медленным бегом до преодоления простейших препятствия.
3	Эстафетный бег.	Беговая разминка Техника спринтерский бег 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег. ПИ «Ловишки» Бег на среднюю дистанцию- 500метров	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.
4	Техника челночного бега 3*10метров.	Беговая разминка. Строевые упражнения. Ходьба. Спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег. ПИ «Прерванные пятнашки». Бег на среднюю дистанцию- 500метров	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений.
5	Эстафетный бег.	Тестирование бег 30 метров. Беговая разминка. Строевые упражнения. Эстафетный бег. ПИ «Прерванные пятнашки».	Осваивать универсальные умения работать в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО
6	Техника метания мешочка на дальность. Бег на средние дистанции.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания мешочка на дальность. Бег на средние дистанции. ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее»	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать нагрузку по ЧСС при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимной помощи в группах при разучивании и выполнении упражнений. Проявлять качества скорости, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТ
7	Техника метания мешочка на дальность.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания мешочка	Уметь: правильно выполнять основные движения при метании; метать различные предметы.

		на дальность. Бег на средние дистанции. ПИ «Колдунчики». Упражнения на внимание.	места из различных положений, м технику бросков и метаний Осваи бросков и метаний Соблюдать пр выполнении бросков и метаний силы, быстроты, выносливости и выполнении бросков и метаний П ГТО
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка. Строевые упражнения Техника метания мешочка на дальность. Бег на средние дистанции. ПИ «Хвостики». Упражнения на внимание.	Иметь представления о тестировании на дальность.
Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча			
9	Техника выполнения : «Прыжок в длину с места».	Техника выполнения: «Прыжок в длину с места». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	Соблюдать правила поведения и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно ставить две ноги.
10	Техника выполнения: «Прыжок в длину с короткого разбега».	Техника выполнения: «Прыжок в длину с короткого разбега». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</i> «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения ориентироваться в пространстве, определять величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении прыжковых упражнений. Излагать правила и условия проведения
11	Техника выполнения «Прыжок в длину с полного разбега».	Техника выполнения «Прыжок в длину с полного разбега». Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. <i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</i>	
12	Тестирование «Прыжок в длину с места».	Тестирование выполнения: «Прыжок в длину с места».	
На материале раздела «Спортивные игры» Пионербол – 10 ч			
13	Правила техники безопасности. Пионербол.	Правила техники безопасности. «Пионербол» Правила игры .Переход. Приём мяча низкий. <i>Подвижные игры</i> : «Бросок мяча в колонне»	Знать: правила безопасного поведения. Описывать технику игровых действий, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрировать знания по истории развития пионербола. Характеризовать и демонстрировать
14	Приём в\мяча низкий, высокий.	Стойка в/б. Подводящие упражнения для обучения передач и подач. Приём мяча низкий,высокий. Передачи и подачи в/б мяча. П/и «Мяч капитану».	приемы игры. Выполнять разученные приемы игры в пионербол в стандартных (игровых) условиях. Проявлять быстроту и ловкость в играх.
15	Передачи и подачи в/б мяча.	Стойка в/б. Подводящие упражнения для обучения передач и подач. Приём мяча низкий,высокий. Передачи и подачи в/б мяча. П/и «Мяч капитану».	Уметь: играть в подвижные игры с мячом метанием Осваивать универсальные действия по организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения
16			

	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Три касания»	Осваивать двигательные действия, содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах, выполнять технические действия в подвижных играх.
17	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Три касания»	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий деятельности. Принимать адекватные решения в ситуациях. Осваивать универсальные умения.
18	Правила формирования команд. Виды команд	Правила формирования команд. Виды команд. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок»	Осваивать универсальные умения. Проявлять быстроту и ловкость в играх.
19	Сочетание приёмов, передача, бросок.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу»	
20	Сочетание приёмов, передача, бросок.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу»	
21	Техника атаки	Сочетание приёмов, передача, бросок. Техника атаки. Подвижные игры с элементами пионербола на развитие координации. Игра «Волна», «Неудобный бросок», «Мяч соседу», «Мяч вверх».	
22	Техника быстрой атаки. Двухсторонняя игра в пионербол.	Сочетание приёмов, передача, бросок. Техника защиты. Техника быстрой атаки. Подвижные игры с элементами пионербола. Правила судейства. Инструкция по т.б. Игра Пионербол.	
Знания о физической культуре. Физическое развитие и физические качества			
23	СФД Физическое развитие и физические качества человека. «Что такое физическое развитие»	СФД Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Иметь представление о физических способностях человека, проявлять выносливость, гибкость и равновесие. Определять физическое развитие человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью педагога.
Гимнастика с основами акробатики – 8 часов			
24	Гимнастика. Строевые упражнения	Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Перестроение.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, висе на высокой и низкой перекладинах, сдаче норм ГТО. Описывать технику упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании гимнастических упражнений. Проявлять прикладную направленность.

25	Акробатика. Висы и упоры.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	Знать: правила безопасного поведения. Демонстрируют знания об истории развития гимнастики как вида спорта. Демонстрируют смену шагов, смыкание приставными шагами. Игры: колонны по одному в колонну по одному. Оценивают, подбирают, корректируют ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Различают строевые команды, четкие приёмы. Перестроение из колонны по одному в движение. Выполняют перестроение колонны по одному по указанным командам. Контролируют, оценивают, подбирают, анализируют. Осваивать акробатические упражнения: лежа на спине, стойка на лопатках (голова, ноги); кувырок вперед в группировке; лопатках полупереворот назад в стойку. Знать: комплексы физических упражнений: зарядки, физкультминутки, занятия с элементами коррекции на рушени осанки. Знать: комплексы дыхательных упражнений. Знать: гимнастические упражнения на акробатическом характере. Демонстрировать технику акробатических упражнений.
26	Акробатика Лазания, перелезания	Повороты кругом, на месте. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упражнения на внимания.	
27	Техника кувырок вперед. Перекаты.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперед Перекаты. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Что изменилось?». Упражнения на внимания	
28	Техника кувырок вперед с трёх шагов.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперед Перекаты. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Что изменилось?». Упражнения на внимания	
29	Техника кувырок вперед с разбега.	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Техника кувырок вперед. Игровые упражнения на внимания, упр. на запоминание отрезка времени.	
30	Стойка на лопатках ,мост.	ОРУ на коррекцию осанки Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Мост. . ПИ « Волшебные ёлочки»	
31	Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, перевернуться в положение лёжа на животе.	
Лыжная подготовка -13 часов			
32	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах. Игровые упражнения.	Знать: правила безопасного поведения на лыжах. Уметь: переносить лыжи, выполнять движение на лыжах. Уметь надевать лыжи
33	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок. Игра «Перебежки со снежками» Игровые упражнения.	Уметь передвигаться ступающим шагом по лыжне повороты переступанием на месте
34	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Игровые упражнения. Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. Игра «Перебежки со снежками» Игровые упражнения.	Уметь передвигаться ступающим шагом по лыжне выполнять повороты переступанием по лыжне;соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; самостоятельность до получения ее результатов деятельности до получения ее результатов деятельности воспринимать оценку учителя.
35	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	Игровые упражнения Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Игра «Перебежки со снежками»	Уметь передвигаться скользящим шагом по лыжне выполнять повороты переступанием по лыжне;соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; самостоятельность до получения ее результатов деятельности до получения ее результатов деятельности воспринимать оценку учителя.
36			

	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты	Игровые упражнения Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты	Выполнять на лыжах подъем всеми способами. Подготовка к сдаче на
37	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты	Игровые упражнения Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты Игра «Салки на негу»	Выполнять на лыжах подъем всеми способами. Подготовка к сдаче на
38	Прохождение дистанции 1000метров.	Скользкий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	Технически правильно выполнять держать интервалы при передвиж
39	Подъем «полуеллочкой» и спуск под уклон на лыжах.	Игровые упражнения. Подъем «полуеллочкой» и спуск под уклон на лыжах. Повороты Игра «Салки на негу».	
40	Подъем на склон «ёлочкой»	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Подъем на склон «ёлочкой». Игра «Перебежки со снежками»	Технически правильно выполнять лыжах; технически правильно вы держать интервалы при передвиж Уметь: выполнять подъем на скло
41	Передвижения на лыжах «змейкой»	Игровые упражнения. Передвижения на лыжах «змейкой». Игра «Накаты»	Технически правильно выполнять держать интервалы при передвиж
42	Прохождение дистанции 1000метров.	Игровые упражнения. Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты. Игра «Накаты».	Выполнять повороты на лыжах из Выполнять движение на лыжах по поворотами. Подготовка к сдаче н
43	Эстафеты на лыжах.	Игровые упражнения. Эстафеты на лыжах(200метров). Ходьба на лыжах разными ходами.	
44	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Игровые упражнения. Повороты с переступанием. Ходьба на лыжах разными ходами. Подъем на склон и спуски с него.	
На материале раздела «Спортивные игры»: волейбол -8 часов			
45	Техника безопасности. История развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Техника безопасности. Разминка с мячом.История развития волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Знать Т.Б. при занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. технику стойки и перемещения игрока мяча через волейбольную сетку
46	Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка игрока).	Техника безопасности. Разминка с мячом. Технические приёмы волейбола без мяча. Пли «Забросай противника мячами».	Анализировать и характеризовать состояние и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности классификация; действия постановка проблемы. Осуществлять продуктивную деятельность между сверстниками и педагогами
47	Техника безопасности Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Перемещения игрока).	Техника безопасности. Разминка с мячом. Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Перемещения игрока).Броски в\м через волейбольную сетку.	Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях. Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать с другими в выполнении технических действий Осваивать универсальные умения в познавательной, учебной и игровой деятельности
48	Повороты, разновидность ходьбы ,стойка волейболиста.	Техника безопасности Повороты, разновидность ходьбы ,стойка волейболиста. подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	
49	Толчок с двух ног с места, в движении.	Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты с элементами волейбола.	
50	Сочетание способов перемещений.	Техника безопасности Сочетание способов перемещений. Эстафеты с элементами волейбола	
51	Прыжок с двух ног с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	Прыжок с двух ног с места, с3-х, 6 беговых шагов. Элементы спортивных игр.	
52			

	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча			
53	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании. Характеризовать и демонстрировать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу».
54	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	ОРУ с набивными мячами. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка. Упражнения на равновесия.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании. Характеризовать и демонстрировать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность.
55	Тестирование виса на время	ОРУ с набивными мячами. Тестирование виса на время ПИ «Точно в цель». Строевая подготовка. Упражнения на равновесия и внимания.	Различают строевые команды, чётко выполняют команды. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине. Демонстрировать технику разученных упражнений на гимнастической перекладине.
56	Тестирование наклона вперёд и из положения стоя.	Ору на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд и из положения стоя. ПИ «Точно в цель».	Различают строевые команды, чётко выполняют команды. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине. Демонстрировать технику разученных упражнений на гимнастической перекладине.
57	Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ направленная на подготовку организма к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. ПИ «собачки»	Соблюдать правила поведения при выполнении упражнений, избегать травматизма во время выполнения упражнений; правильно выполнять прыжки; правильно приземляться. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с величиной нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений.
58	Тестирование подъёма туловища из положения стоя за 30 секунд.	ОРУ направленная на развитие координации движений Тестирование подъёма туловища из положения стоя за 30 секунд. Упражнения на внимание.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; беговые упражнения из различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых упражнений. Осваивают демонстрировать технику бега.
59	Техника метания на точность (разные предметы)	ОРУ с мячами. Техника метания на точность (разные предметы). ПИ «Земля, вода, воздух». Упражнения на запоминания.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; беговые упражнения из различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых упражнений. Осваивают демонстрировать технику бега. Выявлять характерные ошибки в выполнении метания на точность.
60	Тестирование малого мяча на точность	ОРУ направленная на развитие координации движений. Тестирование малого мяча на точность. ПИ «Ловишка с мешочком на голове». Упражнения на внимание.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; беговые упражнения из различных исходных положений. Вариантное выполнение беговых упражнений. Осваивают демонстрировать технику бега.
Легкая атлетика- 8 часов			

61	Подвижные игры для зала.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры для зала.	Излагать правила и условия прове Осваивать двигательные действи содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и груп технических действий в подвижн
62	Беговые упражнения	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Техника челночного бега. ПИ «Колдунчики».	Повторение техники высокого ста правил безопасности на занятиях принимать и сохранять учебную з действие в соответствии с постав договариваться и приходить к об совместной деятельности; контро партнера. Из положения высокого ускорения по прямой, с изменени беговых шагов. Корректируют, анализируют, под
63	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Упражнения на внимание.	
64	Тестирование челночного бега 3*10м	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование челночного бега 3*10м Упражнения на внимание.	
65	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность.	ОРУ в движении. Беговые упражнения Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность .ПИ «Хвостики»	
66	Бег на 1000метров	ОРУ в движении. Беговые упражнения Бег на 1000метров. ПИ «Воробы- вороны»	
67	Подвижные игры на материале легкой атлетики	ОРУ в движении. Беговые упражнения Подвижные игры на материале легкой атлетики	Излагать правила и условия прове Осваивать двигательные действия содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и груп технических действий в подвижн
68	Подвижные игры на материале легкой атлетики	ОРУ в движении. Беговые упражнения Подвижные игры на материале легкой атлетики	
ИТОГО: 68 часов			

Характеристика цифровой оценки (отметки)

- Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
- Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
- Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок