

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**

**Советский муниципальный район**

**МОУ "Кадамская основная общеобразовательная школа"**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО**

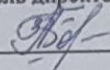


**З.А. Беляева**

**протокол №1 от «30» 08 2023 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**заместитель директора по УВР**

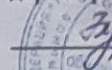


**З.А. Беляева**

**протокол №1 от «30» 08 2023 г.**

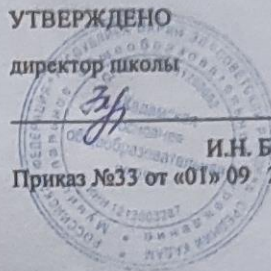
**УТВЕРЖДЕНО**

**директор школы**



**И.Н. Бульгина**

**Приказ №33 от «01» 09 2023 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3869517)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**д. Средний Кадам 2023**

## Рабочая программа 1-4 класс

### 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников
5. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

Срок реализации рабочей программы – 4 года.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
5. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

### Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

### Электронные образовательные ресурсы

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

### Интернет – ресурсы.

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

[www.NMG.ru](http://www.NMG.ru) - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".

<http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.

<http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных *навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой*, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности<sup>1</sup>.

#### **Описание места учебного предмета**

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту, в образовательных учреждениях РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). На основании ФГОС, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа ФГОС.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной

деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные**

### **Результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

#### **1 класс**

##### ***Личностные результаты:***

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремление одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

##### ***Метапредметные результаты:***

###### *Регулятивные УУД:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

###### *Познавательные УУД:*

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

###### *Коммуникативные УУД:*

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера.

##### ***Предметные результаты***

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

#### **2 класс**

##### ***Личностные результаты***

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

#### *Познавательные УУД:*

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

#### *Коммуникативные УУД:*

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

### **Предметные результаты**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **3 класс**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- осуществлять контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

#### *Познавательные УУД:*

- характеризовать действия и поступки;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- анализ и оценка результатов;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- оценка красоты и осанки,
- соблюдение правил Т.Б,
- бережное обращение с инвентарём;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок.

#### *Коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**4 класс**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

#### *Познавательные УУД:*

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

#### *Коммуникативные УУД:*

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Контроль уровня обученности**

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы контроля: тестирование, контрольные упражнения

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **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.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

#### **1 класс**

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		



Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	12—11	10—9	8—7	10—9	8—7	6—5
Прыжок в длину с места, (см)	120—118	117—115	114—105	118—116	115—113	112—95
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (с)	6,0—6,2	6,3—6,7	6,8—7,0	6,1—6,3	6,4—6,9	7,0—7,2
Бег 3x10 м (с)	10,0—10,5	10,6—10,9	11,0—11,2	10,2—10,7	10,8—11,2	11,3—11,7
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	16—14	13—10	9—8	15—13	12—9	8—7
Прыжок в длину с места, (см)	150—143	142—128	127—119	146—136	135—118	117—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,8—6,0	6,1—6,6	6,7—7,0	6,0—6,2	6,3—6,7	6,8—7,0
Бег 3x10 м (с)	9,8—10,0	10,1—10,5	10,6—11,0	10,0—10,2	10,3—10,8	10,9—11,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				16—14	13—10	9—8
Прыжок в длину с места, (см)	160—150	149—131	130—120	152—143	142—126	125—115
Бег 30 м с высокого старта, (с)	5,6—5,8	5,9—6,3	6,4—6,6	6,3—6,0	5,9—6,5	6,6—6,8
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18-16	15-11	10-9
Прыжок в длину с места, (см)	160—150	149—131	130—120	152—143	142—126	125—115
Бег 60 м, (с)	10,0-10,7	10,8-10,9	11,0	10,3-10,9	11,0-11,4	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### 3. Содержание учебного курса 1 класс

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### Способы физической деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке;

перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

#### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих скорость, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организуемые команды и приемы.** Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

##### **Легкая атлетика**

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры***

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижения по площадке в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* нижняя подача, подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние.

***Общеразвивающие упражнения*** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)<sup>5</sup>

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры у народов Древней Руси.

***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физической деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», «спирально».

*Акробатические упражнения.* Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев в группировке; «мост» из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения скакалки. Лазанье по канату в два и три приема. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции; повороты «упором».

### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* остановка с прыжком с двух шагов; ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой; броски в кольцо.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.

**Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

## 4 класс

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### Способы физической деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организуемые команды и приемы.** Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», «спирально».

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

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

**Легкая атлетика**

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Броски:** броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

**Метание:** метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции; повороты «упором».

## ***Подвижные и спортивные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

***Общеразвивающие упражнения*** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)



**Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 1 класса. I – четверть**

№ п/п	Тема урока	УУД	Дата план	Дата факт
<b>Легкая атлетика</b>				
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>		
2	Правильное положение рук, ног, туловища при беге на 30м.			
3	Подвижные игры.			
4	Прыжок в длину с места.			
5	Бег 30м. Подвижные игры.			
6	Прыжки в длину с места.			
7	Метание малого мяча на дальность с места.			
8	Подвижные игры.			
9	Метание малого мяча на дальность с места.			
10	Прыжки в длину с разбега (без места отталкивания).			
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.			
12	Подвижные игры.			
13	Бег 800м. Подвижные игры.			
14	Подвижные игры.			
<b>Спортивные игры</b>				
15	Правила поведения в спортивном зале. Ловля мяча двумя руками.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;</p>		
16	Ловля и передача мяча на месте.			
17	Метание малого мяча в вертикальную цель.			
18	Челночный бег 3х10 метров.			
19	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.			
20	Эстафеты с элементами баскетбола			
21	Метание малого мяча цель с 4-5м.			
22	Ведение мяча в шаге.			
23	Преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижные игры.			
24	Подтягивание на перекладине (м)- из вися, (д)-из вися лежа.			

25	Упражнение на гибкость. Подвижные игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
26	Подвижные игры.	<b>Познавательные</b>		
27	Подвижные игры.	-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
<b>II – четверть Гимнастика</b>				
28	ТБ на уроках гимнастики. Положение «упор присев».	<b>Личностные</b>		
29	Группировка из положения «упор присев». Лазание по канату.	-мотивационная основа на занятия гимнастикой;		
30	Перекаты вперед и назад в группировке.	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.		
31	Кувырок вперед в группировке.	<b>Регулятивные</b>		
32	Акробатические упражнения.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);		
33	Висы и упоры. Подвижные игры.	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
34	Упражнение в равновесии. Подвижные игры.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
35	Эстафеты с лазанием и перелезанием.	- адекватно воспринимать оценку учителя;		
36	Упор прогнувшись. Подвижные игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
37	Лазание по канату произвольным способом.	<b>Познавательные</b>		
38	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	-осуществлять анализ выполненных действий;		
39	Гимнастическая полоса препятствий.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог;		
<b>Спортивные игры.</b>				
40	Передвижения без мяча.	<b>Личностные</b>		
41	Удар и остановка мяча.	мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе;		
42	Ведение мяча по прямой.	-учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
43	Подвижные игры.	<b>Регулятивные</b>		
44	«Школа мяча»	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
45	Подвижные игры.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
46	Учебная игра в мини-футбол.	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по		

		спортивным играм <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
<b>Лыжная подготовка.</b>				
47	Правила поведения на уроках л/п. Ступающий шаг.			
48	Ступающий шаг.			
<b>III – четверть Лыжная подготовка.</b>				
49	Повороты переступанием на месте.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятия лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий. <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
50	Передвижение скользящим шагом без палок.			
51	Подвижные игры.			
52	Передвижение скользящим шагом.			
53	Подъём на склон ступающим шагом и спуск в основной стойке			
54	Подвижные игры.			
55	Передвижение скользящим шагом.			
56	Спуски в низкой стойке без палок.			
57	Подвижные игры.			
58	Спуски без палок с горки.			
59	Развитие скоростно-силовых качеств по кругу.			
60	Попеременный шаг. Подвижные игры на лыжах			
61	Спуск с горки и подъём ступающим шагом.			
62	Скользящий шаг.			
63	Контрольный норматив 500м. Подвижные игры на лыжах.			
64	Подвижные игры на лыжах.			
65	Эстафеты – игры на лыжах.			
66	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
67	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
68	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
69	Подъём ёлочкой. Подвижные игры на лыжах			
70	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
71	Прохождение дистанции 1 км на время.			
<b>Спортивные игры.</b>				
72	Техника ведения мяча на месте и в шаге.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
73	Перестроение в две шеренги.			
74	Передачи мяча.			
75	Подвижные игры.			

		<p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении</p>		
<b>IV – четверть. Легкая атлетика.</b>				
76	ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
77	Метание в вертикальную цель на расстоянии 3-4м (Д), 5-6м (М).			
78	Двигательные действия при метании и прыжке в высоту.			
79	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега.			
<b>Спортивные игры.</b>				
80	Метание малого мяча в вертикальную цель.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях спортивных игр, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p>		
81	Ведение б/б мяча обычным и быстрым способом.			
82	Ведение мяча с последующей передачей.			
83	Подвижные игры.			
84	Передачи в парах на месте.			
85	Ведения мяча в движении шагом.			
86	Челночный бег 3х10м.			
87	Подвижные игры.			

		-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении		
<b>Легкая атлетика.</b>				
88	Эстафетный бег.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
89	Игра «Русская лапта».			
90	Бег 30 м. Подвижные игры.			
91	Разбег 5-7 шагов с последующим прыжком в яму с песком.			
92	Движение руки при метании мяча (150г) на дальность.			
93	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.			
94	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.			
95	Метание мяча на дальность.			
96	Бег 1000 м. Подвижные игры.			
97	Контрольный урок по двигательной подготовленности.			
98	Подвижные игры.			
99	Подведение итогов года. Подвижные игры.			

**Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 2 класса.**

<b>I – четверть Легкая атлетика</b>				
1	ТБ на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
2	Правильное положение рук, ног, туловища при беге на 30м.			
3	Подвижные игры.			
4	Прыжок в длину с места.			
5	Бег 30м. Подвижные игры.			
6	Прыжки в длину с места.			

7	Метание малого мяча на дальность с места.	<p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>			
8	Подвижные игры.				
9	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.				
10	Прыжки в длину с разбега.				
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.				
12	Подвижные игры.				
13	Бег 800м. Подвижные игры.				
14	Подвижные игры.				
<b>Спортивные игры</b>					
15	Правила поведения в спортивном зале. Ловля мяча двумя руками.		<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
16	Ловля и передача мяча на месте.				
17	Метание малого мяча в вертикальную цель.				
18	Челночный бег 3x10 метров.				
19	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.				
20	Эстафеты с элементами баскетбола				
21	Метание малого мяча цель с 4-5м.				
22	Ведение мяча в шаге.				
23	Преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижные игры.				
24	Подтягивание на перекладине (м)- из виса, (д)-из виса лежа.				
25	Упражнение на гибкость. Подвижные игры.				
26	Подвижные игры.				
27	Подвижные игры.				
<b>II – четверть. Гимнастика</b>					
28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	<p><b>Личностные</b></p> <p>-мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя;</p>			
29	Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по канату.				
30	Кувырок в группировке в сторону.				
31	Из стойки на лопатках пережат вперед.				
32	Акробатические упражнения.				
33	Висы и упоры. Подвижные игры.				
34	Упражнение в равновесии. Подвижные игры.				

35	Эстафеты с лазанием и перелезанием.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
36	Упор прогнувшись. Подвижные игры.	<b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
37	Лазание по канату произвольным способом.			
38	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.			
39	Гимнастическая полоса препятствий.			
<b>Спортивные игры.</b>				
40	Передвижения без мяча.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
41	Удар и остановка мяча.			
42	Ведение мяча по прямой.			
43	Подвижные игры.			
44	«Школа мяча»			
45	Подвижные игры.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			
<b>Лыжная подготовка.</b>				
47	Правила поведения на уроках л/п. Скользящий шаг.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.		
48	Скользящий шаг.			
<b>III – четверть. Лыжная подготовка</b>				
49	Повороты переступанием на месте.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах; -комплексов упражнений с лыжами; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных лыжных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий.		
50	Попеременный двухшажный ход.			
51	Подвижные игры.			
52	Попеременный двухшажный ход.			
53	Подъём на склон ступающим шагом и спуск в основной стойке			
54	Подвижные игры.			
55	Попеременный двухшажный ход.			
56	Спуски в низкой стойке без палок.			
57	Подвижные игры.			
58	Спуски без палок с горки.			
59	Развитие скоростно-силовых качеств по кругу.			
60	Подвижные игры.			
61	Подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах			

62	Спуск с горки и подъём ступающим шагом.	<b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
63	Подъём лесенкой. Спуск в низкой стойке			
64	Контрольный норматив 500м. Подвижные игры на лыжах.			
65	Подвижные игры на лыжах.			
66	Эстафеты – игры на лыжах.			
67	Попеременный двухшажный ход.			
68	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
69	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
70	Подвижные игры.			
71	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
72	Подъём ёлочкой. Подвижные игры на лыжах			
73	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
74	Прохождение дистанции 1 км на время.			
<b>Спортивные игры.</b>				
75	Техника ведения мяча на месте и в шаге.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
76	Перестроение в две шеренги.			
77	Передачи мяча.			
78	Подвижные игры.			
<b>IV – четверть. Легкая атлетика.</b>				
79	ТБ на уроках л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега.	<b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
80	Метание в вертикальную цель на расстоянии 3-4м (Д), 5-6м (М).			
81	Двигательные действия при метании и прыжке в высоту.			
82	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега.			
<b>Спортивные игры.</b>				
83	Подвижные игры.	<b>Личностные</b>		



84	Метание малого мяча в вертикальную цель.	мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
85	Ведение б/б мяча обычным и быстрым способом.	<b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		
86	Ведение мяча с последующей передачей.	двигательных качеств (скоростной выносливости);		
87	Подвижные игры.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
88	Передачи в парах на месте.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
89	Ведения мяча в движении шагом.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
90	Челночный бег 3x10м.	<b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;		
		<b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		

**Легкая атлетика.**

91	Эстафетный бег.	<b>Личностные</b>		
92	Игра «Русская лапта».	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
93	Бег 30 м. Подвижные игры.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	<b>Регулятивные</b>	
94	Разбег 5-7 шагов с последующим прыжком в яму с песком.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		
95	Движение руки при метании мяча (150г) на дальность.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
96	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
97	Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
98	Метание мяча на дальность.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
99	Бег 1000 м. Подвижные игры.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
101	Подвижные игры.	<b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
		<b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		

**Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 3 класса.**

**I – четверть. Легкая атлетика**

1	Т.Б на уроках по Л/а. Техника высокого старта.	<b>Личностные</b>		
2	Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;		
3	Подвижные игры.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
4	Прыжок в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 метров.	<b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие		
5	Бег 60 метров.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
6	Прыжок в длину способом «согнув	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
		-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		

	ноги».	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
7	Метание малого мяча (150г) на дальность с места	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
8	Народная игра «Русская лапта».	<b>Познавательные</b>		
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
10	Метание мяча на дальность с места.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	<b>Коммуникативные</b>		
12	Народная игра «Русская лапта».	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		
13	Бег 1000 м.. Подвижные игры.			
14	Подвижные игры.			

**Спортивные игры**

15	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля мяча двумя руками.	<b>Познавательные</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		
16	Ловля и передача мяча.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
17	Челночный бег 3 x 10 м	<b>Коммуникативные</b>		
18	Ведение на месте и в движении. Подвижные игры	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
19	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией		
21	Передачи мяча в движении.	Регулятивные		
22	Учебная игра по упрощенным правилам.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
23	Полоса из 5 препятствий.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
24	Подтягивание на перекладине (М)-высокая, (Д)-низкая.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
25	Гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Подвижные игры.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
26	Подвижные игры	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
27	Спортивные игры	<b>Личностные</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,		

дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

**II – четверть. Гимнастика**

28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки в сторону. Перекаты.	<p><b>Личностные</b> -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>		
29	Кувырки вперед в группировке. Лазание по канату в три приёма.			
30	Перекатом назад стойка на лопатках.			
31	Мост с помощью. Подвижные игры.			
32	Акробатические упражнения. Подвижные игры.			
33	Перестроение из одной шеренги в две, три. Подвижные игры.			
34	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук.			
35	Висы и упоры на низкой перекладине.			
36	Лазание по канату в три приёма.			
37	Опорный прыжок (90см). Подвижные игры.			
38	Подтягивание. Подвижные игры.			
39	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			

**Спортивные игры.**

40	Передвижения без мяча.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
41	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.			
42	Ведение мяча носком ноги.			
43	Учебная игра в мини-футбол.			
44	Ведение внутренней частью подъёма стопы			
45	Ведение внешней частью подъёма стопы.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			

**Лыжная подготовка.**

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуски и подъёмы на склон.		
48	Встречные эстафеты с этапом 60 метров.		

**III – четверть Лыжная подготовка.**

49	Скользкий шаг.	<b>Личностные</b>		
----	----------------	-------------------	--	--

50	Скользкий шаг.	<p>мотивационная основа на занятия лыжной подготовки;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;</p> <p>-комплексов упражнений с лыжами;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-осуществлять анализ выполненных лыжных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
51	Эстафета с этапом до 50м без палок.			
52	Попеременный двухшажный ход.			
53	Попеременный двухшажный ход.			
54	Подвижные игры.			
55	Попеременный двухшажный ход – контрольный норматив.			
56	Одновременно двухшажный ход.			
57	Подвижные игры.			
58	Спуск со склона в средней стойке.			
59	Подъём на склон полуёлочкой.			
60	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
61	Поворот переступанием в движении.			
62	Спуски со склона с поворотами.			
63	Подвижные игры на подъёмы и спуски.			
64	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
65	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
66	Коньковый ход (знакомство).			
67	Коньковый ход.			
68	Торможение плугом.			
69	Прохождение дистанции в среднем темпе.			
70	Эстафеты – игры на лыжах.			
71	Спуск с горки с последующим поворотом в конце спуска.			
72	Развитие скоростно-силовых качеств, в движении по кругу.			
73	Подвижные игры на лыжах с преодолением бугров и впадин.			
74	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
<b>Спортивные игры.</b>				
75	Ведение мяча.			
76	Передачи от груди на месте.			
77	Броски по кольцу.			
78	Подвижные игры.			
<b>IV – четверть Легкая атлетика.</b>				
79	ТБ на уроках Л/а. Имитация движений ног в прыжке в высоту.	<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики,</p> <p><b>Коммуникативные</b></p>		
80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.			
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание»			

	через резинку.	-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися			
82	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».				
<b>Спортивные игры.</b>					
83	Челночный бег 3x10м – контрольный норматив	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>			
84	Ведение и передачи б/б мяча				
85	Передачи двумя руками от груди.				
86	Подвижные игры.				
87	Передача отскоком от пола.				
88	Передачи мяча в движении.				
89	Подвижные игры.				
90	Штрафной бросок в кольцо с 3м.				
<b>Легкая атлетика.</b>					
91	Игра «Русская лапта».		<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
92	Эстафетный бег.				
93	Бег 60м с высокого старта.				
94	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов				
95	Метание мяча на дальность.				
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.				
97	Прыжки в длину с разбега.				
98	Метание малого мяча (150г) на дальность.				
99	Бег 1000 м. Подвижные игры.				
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.				
101	Подвижные игры.				
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.				

**Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 4 класса**

<b>I – четверть Легкая атлетика</b>				
1	Т.Б на уроках по Л/а. Техника высокого старта.	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p>		

2	Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
3	Подвижные игры.	<b>Регулятивные</b>		
4	Прыжок в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 метров.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);		
5	Бег 60 метров.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
7	Метание малого мяча (150г) на дальность с места	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
8	Народная игра «Русская лапта».	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
10	Метание мяча на дальность с места.	<b>Познавательные</b>		
11	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;		
12	Народная игра «Русская лапта».	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;		
13	Бег 1000 м., подвижные игры.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.		
14	Подвижные игры.	<b>Коммуникативные</b>		
		-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися		

### Спортивные игры

15	ТБ на уроках спортивных игр. Ловля мяча двумя руками.	<b>Личностные</b>		
16	Ловля и передача мяча.	мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.		
17	Челночный бег 3 x 10 м	<b>Регулятивные</b>		
18	Ведение на месте и в движении. Подвижные игры	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);		
19	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;		
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	-адекватно воспринимать оценку учителя;		
21	Передачи мяча в движении.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
22	Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>Познавательные</b>		
23	Полоса из 5 препятствий.	-осуществлять анализ выполненных действий;		
24	Подтягивание на перекладине (М)-высокая, (Д)-низкая.	-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;		
25	Гибкость – наклоны вперёд сидя на полу. Подвижные игры.	<b>Коммуникативные</b>		
26	Подвижные игры	-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.		
27	Спортивные игры			

### II – четверть. Гимнастика

28	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперёд в группировке.	<b>Личностные</b>		
29	Кувырок назад в группировке.	-мотивационная основа на занятиях гимнастикой;		
		-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.		

	Лазание по канату в три приёма.	<p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</li> <li>-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>-адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</li> <li>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</li> </ul>		
30	Перекатом назад стойка на лопатках.			
31	Мост с помощью. Подвижные игры.			
32	Акробатические упражнения. Подвижные игры.			
33	Перестроение из одной шеренги в две, три. Подвижные игры.			
34	Опорный прыжок на колени и соскок махом рук.			
35	Висы и упоры на низкой перекладине.			
36	Лазание по канату в три приёма.			
37	Опорный прыжок (90см). Подвижные игры.			
38	Подтягивание. Подвижные игры.			
39	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.			

### Спортивные игры.

40	Передвижения без мяча.	<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>-адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</li> </ul>		
41	Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.			
42	Ведение мяча носком ноги.			
43	Учебная игра в мини-футбол.			
44	Ведение внутренней частью подъёма стопы			
45	Ведение внешней частью подъёма стопы.			
46	Учебная игра в мини-футбол.			

### Лыжная подготовка

47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Спуски и подъёмы на склон.		
48	Встречные эстафеты с этапом 60 метров.		

### III – четверть Лыжная подготовка.

49	Попеременный двухшажный ход.	<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятиях лыжной подготовки;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.</p> <p><b>Регулятивные</b></p>		
50	Попеременный двухшажный ход.			
51	Эстафета с этапом до 50м без палок.			
52	Одновременный двухшажный ход.			

53	Одновременный двухшажный ход.	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега на лыжах;</p> <p>-комплексов упражнений с лыжами;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-осуществлять анализ выполненных лыжных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
54	Подвижные игры.			
55	Попеременный двухшажный ход – контрольный норматив.			
56	Одновременно двухшажный ход – контрольный норматив			
57	Подвижные игры.			
58	Спуск со склона в средней стойке.			
59	Подъём на склон полуёлочкой.			
60	Прохождение дистанции в медленном темпе.			
61	Поворот переступанием в движении.			
62	Спуски со склона с поворотами.			
63	Подвижные игры на подъёмы и спуски.			
64	Преодоление препятствий в виде снежных кочек.			
65	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
66	Коньковый ход (знакомство).			
67	Коньковый ход.			
68	Торможение плугом.			
69	Прохождение дистанции в среднем темпе.			
70	Эстафеты – игры на лыжах.			
71	Спуск с горки с последующим поворотом в конце спуска.			
72	Развитие скоростно-силовых качеств, в движении по кругу.			
73	Подвижные игры на лыжах с преодолением бугров и впадин.			
74	Контрольные лыжные гонки на 1км.			
<b>Спортивные игры.</b>				
75	Ведение мяча.	<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>		
76	Передачи от груди на месте.			
77	Броски по кольцу.			
78	Подвижные игры.			
<b>IV – четверть Легкая атлетика.</b>				
79	ТБ на уроках Л/а. Имитация движений ног в прыжке в высоту.	<p><b>Личностные</b></p> <p>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
80	Прыжки в высоту. Подвижные игры.			
81	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку.			



82	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».				
<b>Спортивные игры.</b>					
83	Челночный бег 3x10м – контрольный норматив	<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям спортивных игр.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.</p>			
84	Ведение и передачи б/б мяча				
85	Передачи двумя руками от груди.				
86	Подвижные игры.				
87	Передача отскоком от пола.				
88	Передача мяча в тройках с перемещением.				
89	Подвижные игры.				
90	Штрафной бросок в кольцо с 3м.				
<b>Легкая атлетика.</b>					
91	Игра «Русская лапта».		<p><b>Личностные</b> мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные</b> -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися</p>		
92	Эстафетный бег.				
93	Бег 60м с высокого старта.				
94	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов				
95	Метание мяча с 3 шагов на дальность.				
96	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.				
97	Прыжки в длину с разбега.				
98	Метание малого мяча (150г) на дальность.				
99	Бег 1000 м. Подвижные игры				
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности.				
101	Подвижные игры.				
102	Подведение итогов года. Подвижные игры.				