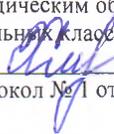


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»  
АРТЕМОВСКОГО ГОРОСКОГО ОКРУГА

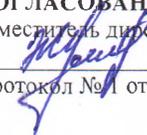
**РАССМОТРЕНО**

методическим объединением учителей  
начальник классов

 /Хан Е. В./  
Протокол № 1 от «23» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 /Е. В. Журавлева/  
Протокол № 1 от 24.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 33

 /И. В. Паршина/  
Приказ № 197-О от «26» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**для 2-4 классов начального общего образования**

Артем  
2022 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373;
- Примерной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение»; основ общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 8-9 классов;
- Авторской программы для 1 – 4 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** — 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.

### **Задачи обучения:**

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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч.):

в 1 классе отводится 99 ч (33 уч./нед).

2 класс – 102 ч. (34 уч./нед.);

3 класс – 102 ч. ( 34 уч./нед.);

4 класс – 102 ч.( 34 уч./нед.).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате освоения программы по предмету «Физическая культура», учащиеся достигнут следующих результатов:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умением организовывать здоровую берегающую жизнь (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- учащиеся будут знать:
  - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
  - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
  - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
  - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Выпускник научится:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 1 класс

Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий. <i>Предупреждают</i> возникновение травматизма. <i>Знают</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.
Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
Стартовый разгон. Бег 30 м	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
Высокий старт. Бег 30 м	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
Бег 60 м . Бег из различных и.п.	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
Смешанное передвижение до 600м.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Смешанное передвижение до 1 км.	
Равномерный, медленный бег до 3	<i>Знают</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».

мин.	
Прыжок в длину с места.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
Эстафеты с прыжками	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
Прыжки со скакалкой	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Броски мяча (1кг) на дальность	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
Метание малого мяча в вертикальную цель	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний
Метание малого мяча с места на дальность	<i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр
Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности
«Кто дальше бросит». Эстафеты.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	
Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки».	
Игры «Пятнашки », «Два мороза».	
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!».

	«Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Перестроение по звеньям	
Размыкание на вытянутые руки в сторону	
Повороты направо налево	
Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
Метание малого мяча в вертикальную цель	
Группировка	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
Перекаты в группировке лежа на животе	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений
Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Стойка на лопатках	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
<b>Акробатическая комбинация</b>	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Лазанье по канату	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической
Ходьба по гимнастической скамейке.	стенке, выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке
Перешагивание через мячи	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
Опорный прыжок с места через гимнастического козла	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Висы и упоры на низкой перекладине	
Лазание по гимнастической стенке.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
Перелезание через горку матов.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности

Лазание по наклонной скамейке на коленях	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
Гимнастическая полоса препятствий.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	
Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	
Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	
«Кто дальше бросит». Эстафеты.	
Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	
Игры «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки»	

Игры «Пятнашки », «Два мороза».	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр
ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде	<i>Уметь:</i> объяснять назначение понятий относящихся к бегу на лыжах
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	<i>Уметь:</i> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах.
Повороты переступанием на лыжах без палок	<i>Уметь:</i> пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	<i>Уметь:</i> работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
Торможение падением	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
Повороты переступанием на месте	<i>Уметь:</i> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	<i>Уметь:</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
Передвижение на лыжах змейкой	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
Бросок мяча снизу на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Ловля мяча на месте.	
Ловля и броски мяча на месте.	
История развития физической культуры и первых соревнований.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
Название плавательных упражнений, способов плавания.	<i>Уметь:</i> описывать способы плавания

Правила безопасного поведения на воде		
Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Эстафеты с мячами.		
Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».		
Бросок мяча снизу на месте в щит.		
Ведение мяча. Игра «Передал - садись».		
Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».		
Игра в мини-баскетбол.		
Ловля и передача мяча снизу на месте.		
Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».		
Бег с изменением направления, ритма и темпа	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>	
Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».		
Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		
Челночный бег		
Кросс 1 км.		
6-минутный бег. Игра «Смена сторон».		
Игры и эстафеты с бегом на местности.		
Прыжок в длину с места		<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
Прыжок в длину с разбега		
Прыжок в высоту с разбега		
Передача набивного мяча в	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с</p>	

максимальном темпе по кругу	<p>места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
Метание малого мяча в вертикальную цель	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p>
Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	<p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p>

## 2 класс

Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
Физическая культура человека	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p>
Челночный бег.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
Бег (30 м).	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
Бег с ускорением (60 м).	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Равномерный бег (7 мин).	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Равномерный бег (8 мин).	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Бег 1 км без учета времени	
Прыжки в длину с места.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p>
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ).	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>

	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
Метание малого мяча в горизонтальную цель	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
Метание малого мяча в вертикальную цель	
Метание набивного мяча	
Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	
Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	
Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	
Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	
Игра «Вызов номера». Эстафеты.	
Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	
Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	
Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	
Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	
Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	

Зарождение Олимпийских игр	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
----------------------------	---

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	
Группировка. Перекаты в группировке	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	
Упоры, седы, упражнения в группировке	
Стойка на лопатках	
Стойка на лопатках, согнув ноги.	
Кувырок вперед.	
К.р. Акробатическая комбинация	
Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
Поднимание согнутых и прямых ног в висе	
Вис на согнутых руках.	
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	
Комбинация на бревне	
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	

Перелезание через коня, бревно.	
Гимнастическая полоса препятствий.	

Физические качества сила, быстрота, выносливость	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	<i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.
Передвижение на лыжах разными способами.	<i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления
Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	<i>Научаться:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.
Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	<i>Научаться:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	<i>Научаться:</i> -выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами.
Спуск в основной стойке.	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.
Попеременный двухшажный ход	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервалы при передвижении на лыжах.
Повороты приставными шагами.	<i>Научаться:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами.
Падение на бок на месте и в движении под уклон.	<i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.
Передвижение скользящим шагом до 1000 м	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.
Развитие выносливости.	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.
Развитие выносливости	<i>Научаться:</i> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
Ловля и передача мяча в движении	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
Ведение мяча на месте	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр

Броски в цель	<p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Ведение на месте. Броски в цель.	
Игра «Попади в обруч».	
Игра «Передал - садись».	
Броски в цель. Игра «Передал - садись».	
Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	
Броски в щит	
Игра «Мяч соседу».	
Броски в кольцо	
Развитие координационных способностей	
Игра «Передача мяча в колоннах».	
Эстафеты. Развитие координационных способностей	
Игра в мини-баскетбол	
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	

Физические качества гибкость и равновесие	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	
Эстафеты. Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.		
Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.		
Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол		
Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».		
Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель		
Ловля и передача мяча. «Школа мяча».		
Ведение мяча. «Школа мяча».		
Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.		<i>Знать</i> правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
Влияние плавания на состояние здоровья.		<i>Знать</i> влияние плавания на состояние здоровья.

Челночный бег.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
К.р. Бег (30 м).	
Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	
Равномерный бег (7 мин)	
Равномерный бег (8 мин).	
К.р. Кросс 1 км без учета времени	
Игры и эстафеты с бегом на местности.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
Прыжок с места. Эстафеты.	
К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
Метание малого мяча в горизонтальную цель	
К.р. Метание малого мяча на дальность с места	
Метание малого мяча на дальность отскока	

### 3 класс

Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий.</p> <p><i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам.</p>

	<i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.
Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
Стартовый разгон. Бег 30 м	<i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
Бег 30 м. Высокий старт.	
Бег 60 м. Эстафеты.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
Челночный бег. Эстафеты.	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
Преодоление препятствий в беге.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Равномерный, медленный бег до 7 мин.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Кросс 1 км	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Прыжок в длину с места.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
Прыжок в длину с короткого разбега	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
Прыжок в длину с полного разбега	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Метание малого мяча с места на дальность	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний
Броски набивного мяча	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр
Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
Игры «Кто обгонит», «Кто дальше	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности

бросит». Эстафета с обручами.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	
Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	
Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	
Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	<i>Пересказать</i> текст по истории физической культуры. <i>Нарисовать</i> рисунки.
Инструктаж по ТБ. Группировка.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Перекаты в группировке	
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
Кувырок назад в упор присев	
Кувырок вперед.	
2-3 кувырка вперед слитно	
Стойка на лопатках	
Мост из положения лежа на спине.	
<b>Акробатическая комбинация</b>	
Вис стоя и лежа	
Вис на согнутых руках	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
Подтягивание в висячем положении	
Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	
Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	
Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	
Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м	
Комбинация на бревне	
Лазанье по канату	
Прыжок с разбега ноги врозь через козла	

Прыжок с разбега согнув ноги через козла	
ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Лазанье по наклонной скамейке в упор присев	
Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	<b>Знать:</b> символику и ритуал проведения Олимпийских игр
Ловля и передача мяча на месте	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Ловля и передача мяча в движении	
Ведение мяча в движении шагом и бегом	
Бросок двумя руками от груди.	
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	
Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	
ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок	<p><b>Применять:</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости</p> <p><b>Применять:</b> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах</p>
Попеременный двухшажный ход с палками	<p><b>Уметь:</b> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
Подъем «лесенкой»	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем «лесенкой»</p> <p><b>Взаимодействовать:</b> со сверстниками в процессе совместного освоения технике подъёма «лесенкой»</p>
Спуск в высокой стойке	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в высокой стойке
Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»
Повороты переступанием в движении	<b>Уметь:</b> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах

Прохождение дистанции 2 км на лыжах	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
Передвижение на лыжах змейкой	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу	<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Остановка скачком после ходьбы и бега	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр
Передача мяча подброшенного партнером	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Передача в парах	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Передача у стены	
Прием снизу двумя руками	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Передачи в парах через сетку.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки
Многократные передачи в стену	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Передачи в парах через сетку.	
Ведение мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр
Ведение мяча с ускорением	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр
Удар по неподвижному мячу	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности
Удар с разбега по катящемуся мячу	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Остановка катящегося мяча	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Тактические действия в защите	
Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	<b>Знать</b> правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
Влияние плавания на здоровье,	<b>Знать</b> влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

правила гигиены.	
Встречная эстафета	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
Бег на результат ( <i>30 м</i> ).	
Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	
Челночный бег. Игра «Смена сторон»	
Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	
Равномерный медленный бег ( <i>7 мин</i> ).	
Равномерный медленный бег ( <i>8 мин</i> ).	
Кросс 1 км	
Прыжок в длину с разбега.	<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
Прыжок в длину с места. Многоскоки.	
Прыжок в высоту с прямого разбега	
Метание малого мяча с места на дальность	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
Метание набивного мяча	
	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p>

#### 4 класс

Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
------------	---

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Бег на скорость ( <i>30 м</i> ).	
Бег на скорость ( <i>60 м</i> ).	
Круговая эстафета	
Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	
Кросс ( <i>1 км</i> )	
Прыжки в длину по заданным ориентирам	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Прыжок в длину с разбега на точность приземления	
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
Тройной прыжок с места.	
Бросок теннисного мяча в цель .	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Бросок теннисного мяча на дальность	
Броски набивного мяча из разных и.п.	
Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
Игры «Белые медведи», «Космонавты».	
Игры «Прыжки по полосам», «Волк во	

рву».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	
Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	
Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Ведение мяча на месте с низким отскоком.	

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
2-3 кувырка вперед слитно	
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	
Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	
Комбинация из ранее изученных элементов	
Акробатическая комбинация	

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	<i>Уметь:</i> подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Опорный прыжок на горку матов.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок
Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений
Опорный прыжок ноги врозь через козла.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Комбинация на бревне	
Прыжки со скакалкой	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической
Прыжки группами на длинной скакалке	стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Переноска партнера в парах.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастическая полоса препятствий.	прикладной направленности
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<i>Знать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Ступающий и скользящий шаг.	<i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
Попеременный двухшажный ход.	<i>Научатся:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
Одновременный одношажный ход.	<i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.
Одновременный бесшажный ход.	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.
Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).
Прохождение дистанции до 1500 м.	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
Чередование шага и хода на лыжах.	<i>Научатся:</i> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
Торможения и повороты на лыжах.	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.
Спуск на лыжах с палками "змейкой2	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
Подвижные игры на лыжах.	<i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.
Ведение мяча на месте с низким отскоком.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	

Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
Тактические действия в защите и нападении.	
Игра в мини-баскетбол.	
Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
Передача мяча подброшенного партнером	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Передачи у стены	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
Передача в парах	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
Прием снизу двумя руками	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Передачи в парах через сетку.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Двухсторонняя игра	
Название способов плавания	<b>Знать</b> название способов плавания
Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации	<b>Уметь</b> вести себя в экстремальной ситуации

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Нижняя прямая подача в стену	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
Нижняя прямая подача с расстояния 5м	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Двухсторонняя игра	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Ведение мяча	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
Ведение мяча с ускорением	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
Удар по неподвижному мячу	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
Удар с разбега по катящемуся мячу	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
Остановка катящегося мяча	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
Тактические действия в защите	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

Игра Мини-футбол	
Бег на скорость 30м.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
Бег ( 60 м).	
Встречная эстафета.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
Круговая эстафета.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	<i>Осваивать технику бега различными способами</i> 1 Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	
Кросс (1 км)	
Прыжок в длину с места	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
Прыжок в длину с разбега.	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
Прыжок в высоту с прямого разбега	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Бросок мяча на дальность.	
Бросок набивного мяча.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов	
		1 класс	2-4 классы
1.	Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры)	В процессе урока	
2.	Организация и проведение занятий физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культуры	В процессе урока	
3.	Легкая атлетика	21	21
4.	Кроссовая подготовка	19	21
5.	Гимнастика с элементами акробатики	17	18
6.	Подвижные игры	20	18
7.	Подвижные игры на основе баскетбола	22	24
	<b>Всего уроков</b>	<b>99</b>	<b>102</b>

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1- 4 классов должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

### **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.

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.