

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа  
с.Яхреньга Подосиновского района Кировской области

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: **1- 4 класс**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **2018-2019 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **1-4 класс -2 час в неделю,**

Планирование составлено на основе *авторской программы В.И. Ляха*

Рабочую программу составили: Пирогова Г.В.

с. Яхреньга

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

**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;
- обучение методике 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 и 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 интересов 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов, по 2 часа в неделю

Планируемые результаты

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373)

данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

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

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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).

### **Содержание курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание раздела, тем	Кол-во часов		Дата по плану	Факт. дата
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера; взаимодействовать со сверстниками в игре.		
2	Перекаты и группировка	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера.		
3	Техника бега на 30 метров с высокого старта (на время) ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;		

			договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности.		
4	Челночный бег 3x10 м (на время) ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера.		
5	Техника метания мяча на дальность ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера		
6	Ритм и темп. Знакомство с разными ритмами и темпами выполнения упражнений	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
7	Режим дня и личная гигиена человека	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
8	Усложненные перекаты	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; контролировать действия партнера		
9	Русские народные подвижные игры	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками		
10	Кувырок вперед	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия		

			партнера		
11	Комплекс ОРУ направленный на развитие координации движений (тестирование виса на время)	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
12	Кувырок вперед Прыжок в длину с места ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
13	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками		
14	Стойка на лопатках. «Мост»	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
16	Стойка на лопатках. «Мост»	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
17	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
18	Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		

19	Лазанье по гимнастической стенке	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
20	Гимнастика, ее возникновение и значение в жизни человека	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия		
21	Лазанье по гимнастической стенке	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
22	Техника выполнения перекатов	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия		
23	Кувырок вперед	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
24	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
25	Гимнастические упражнения-	1	Задавать вопросы; контролировать действия		

	стойка на лопатках и «мост»		партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
26	Лазанье по гимнастической стенке	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
27	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
28	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
29	Игровые упражнения	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
30	Преодоление полосы препятствий	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности.		
31	Полоса препятствий (усложненный вариант)	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		

32	Подвижная игра «День и ночь»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
33	Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
34	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
35	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
36	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
37	Техника спуска в основной стойке на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
38	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		

39	Техника торможения падением на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
40	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
41	Техника скользящего шага с палками на лыжах ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
42	Техника торможения палками на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
43	Упражнения со скакалками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
44	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему		

			решению в игровой деятельности		
46	Прыжки в скакалку ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
47	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
48	Броски и ловля мяча в парах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
49	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
50	Ведение мяча на месте и в движении	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
51	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1	Договариваться и приходить к общему решению в		

			совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
52	Стойка на лопатках	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
53	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
55	Упражнение на выносливость «вис» (на время)	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
56	Повторение акробатических элементов	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
57	Тестирование прыжка в длину	1	Договариваться и приходить		

	с места		к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
58	Повторение акробатических элементов	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
59	Метание малого мяча в горизонтальную цель ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
61	Баскетбольные упражнения	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
62	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой		

			деятельности		
63	Тестирование бега на 30 м (на скорость) ГТО	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
64	Тестирование челночного бега 3 x 10 м ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
65	Метание мяча на дальность ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
66	Основы правил игры в футбол	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
67	Знакомство с эстафетами	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
68	Круговая тренировка	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь		

			для регуляции своего действия		
--	--	--	-------------------------------	--	--

## Содержание тем учебного курса

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физической культуры

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

#### Физическое совершенствование

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

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

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

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

##### ***Легкая атлетика***

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### **Подвижные игры**

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Планируемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

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

*Предметные результаты:*

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

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

### **Знания о физической культуре**

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

### **Способы физкультурной деятельности**

Учащийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

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

### **Физическое совершенствование**

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Контрольные упражнения	Уровень			Уровень		
	высокий Мальчики	средний	низкий	высокий Девочки	средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Бег 1000 м

Без учета  
времени

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание раздела, тем	Кол-во часов	УУД		
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера; взаимодействовать со сверстниками в игре.		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта <u>ГТО</u>	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга		
3	Техника челночного бега с высокого старта ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
4	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений)	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
5	Измерение уровня развития основных физических качеств	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко		

			следовать ей;		
6	Метание мешочка на дальность ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
7	Кувырок вперед	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
8	Беговые упражнения из различных исходных положений	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
9	Игровые упражнения с кувырками	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
10	Тестирование прыжка в длину с места ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера		
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
14	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
15	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку		

			учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
16	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противходом, по диагонали	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера;		
17	Стойка на лопатках	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
18	Подвижная игра «Осада города»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
19	Лазанье по гимнастической стенке	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
20	Кувырок вперед в группировке	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
21	Кувырок вперед в группировке с трех шагов	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
22	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
23	Упражнения на развитие гибкости («мост», стойка на лопатках)	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
24	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
25	Кувырок назад в группировке	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
26	Вис на согнутых руках на низкой перекладине	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий		

			в ситуациях общения		
27	Разновидности висов	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
28	Лазанье по гимнастической стенке	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
29	Подвижная игра «медведи и пчелы»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
30	Игровые упражнения	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
31	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
32	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
33	Подвижные игры	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		

35	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
36	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
37	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
38	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
39	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
40	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
41	Торможение «плугом» на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
42	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
43	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
44	Движение на лыжах с палками «змейкой»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
45	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
46	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя ГТО	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
47	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко		

	сидя ГТО		следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега ГТО	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
49	Первые спортивные соревнования	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
50	Прыжок в высоту спиной вперед	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
51	История появления мяча	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
52	История зарождения древних олимпийских игр	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
53	Подвижная игра с мячом	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		

54	Владение мячом на месте и в движении	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
55	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
56	Выполнение упражнений с мячами в парах	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
57	Тестирование подъема туловища за 30 секунд ГТО	1	Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ГТО	1	Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
59	Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
60	Тестирование виса на время ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
61	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего		

			действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
62	Тестирование прыжка в длину с места ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников		
63	Тестирование бега на 1000 метров ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
64	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности.		
65	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
66	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
67	Тестирование метания мешочка на дальность ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера		
68	Спортивная игра в футбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		

## Содержание тем учебного курса

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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

## Способы физкультурной деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

#### *Легкая атлетика*

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

#### *Лыжные гонки*

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

*Поворот* переступанием.

#### *Подвижные игры*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

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

#### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание раздела, тем	Кол-во часов	УУД	Дата по плану	Факт. дата
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Знание разминки	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролировать действия партнера; взаимодействовать со сверстниками в игре.		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга		
3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта ГТО	1	Уметь: поддерживать друг друга		
4	Правила и особенности игры в футбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей		
6	Тестирование метания	1	Владеть способами взаимодействия		

	мешочка на дальность ГТО		с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
7	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга		
8	Прыжок в длину с прямого разбега	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников		
9	Элементы футбола в подвижных играх	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
10	Тестирование прыжка в длину с места ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников		
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек ГТО	1	Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ГТО	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
14	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
15	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		

	ГТО				
16	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
17	Искусство владения мячом	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
18	Подвижная игра «Подвижная цель»	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
19	Строевые упражнения	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера;		
20	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
21	Разновидности ФУ: ОРУ, подводящие подготовительные и соревновательные	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с		

			одноклассниками в игре		
22	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
23	Кувырок назад	1	Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера		
24	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
25	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание душ)	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
26	Лазание по канату в три приема	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
27	Лазание по канату в два приема	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
28	Подвижная игра «Горячая линия»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга; радоваться за успехи своих одноклассников		
29	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
30	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
31	Подвижная игра с лазанием «Белки в лесу»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами		

			действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга; радоваться за успехи своих одноклассников		
32	Подвижные игры	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
33	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
34	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
36	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
38	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
39	Подъемы и спуски на лыжах с палками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
40	Техника торможения и поворотов на лыжах	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
41	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		

43	Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
44	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время ГТО	1	Задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия		
45	Учет умений по техники подъемов и спусков.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
46	Совершенствование ранее изученных ходов.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
47	Совершенствование ранее изученных ходов.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
48	Преодоление полосы препятствий.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
49	Преодоление полосы препятствий.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера;		

			адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
50	Учет по преодолению полосы препятствий	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
51	Совершенствование по преодолению полосы препятствий.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
52	Подвижные игры	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
53	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		
54	История развития волейбола	1	Принимать и сохранять учебную задачу; Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; контролировать действия партнера; адекватно воспринимать оценку учителя; договариваться и приходить к общему решению в игровой деятельности		

55	Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
56	Правила игры в волейбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
57	Подвижная игра «Пионербол»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
58	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
59	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
60	Тестирование виса на время ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
61	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
62	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга		
63	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с		

			одноклассниками в игре		
64	Тестирование челночного бега 3 x 10 с высокого старта ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
65	Тестирование метания мешочка на дальность ГТО	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
66	Бег 1000 метров ГТО	1			
67	Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		
68	Круговая тренировка	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре		

## Содержание тем учебного курса

### 4 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Легкая атлетика*

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки*

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

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

## **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ ур ка	Содержание раздела, тем	Ко л- во час ов	УУД	Дата по плану	Факт. дата
1	Строевые упражнения	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга		
3	Тестирование челночного бега 3 x 10 с высокого старта ГТО	1	Уметь: поддерживать друг друга		
4	Роль и значение занятий ФУ в подготовке солдат русской армии	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
5	Правила и особенности спортивной игры футбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
			Владеть способами взаимодействия с		

6	Тестирование метания мешочка на дальность ГТО	1	окружающими людьми		
7	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
8	Командные действия в спортивной игре футбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
9	Спортивная игра футбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
10	Тестирование прыжка в длину с места ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; радоваться успехам одноклассников		
11	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек ГТО	1	Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
13	Тестирование в висе и отжимания ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, радоваться удачам других людей		
14	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		
15	Тестирование вися и проверка волевых качеств ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и болеть за своих товарищей		

16	Подвижная игра «Пионербол»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
17	Поддачи и передачи мяча в парах	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
18	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
19	Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
20	Причины травматизма на занятиях ФУ и профилактика травматизма	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
21	Оказание первой помощи при мелких травмах	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
22	Акробатическое соединение	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
23	Акробатические соединения и правила их составления	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		

24	Акробатическое соединение	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
25	Подтягивания на высокой перекладине	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
26	Висы и подтягивания на высокой перекладине ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
27	Лазанье по гимнастической стенке	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
28	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
29	Техника опорного прыжка	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
30	Опорный прыжок с трех шагов	1	Владеть способами взаимодействия с		

			окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
31	Опорный прыжок с разбега	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
32	Контрольный урок: техника выполнения опорного прыжка ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
34	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
36	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в		

			ситуациях общения		
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
38	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
39	Подъемы и спуски с палками на лыжах	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
40	Техника торможения и поворотов на лыжах	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
41	Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
43	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		

44	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
45	Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
46	Спуски и подъемы.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
47	Совершенствование техники скольжения на лыжах.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
48	Совершенствование ранее изученных ходов	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
49	Преодоление полосы препятствий.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
50	Совершенствование по преодолению полосы препятствий.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
51	Учет по преодолению полосы препятствий.	1	Владеть способами взаимодействия с		

			окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
52	Вводный. Т.Б на занятиях в зале и на улице.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
53	Прыжки в высоту. Метание и ловля мяча. ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
54	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
55	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
56	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга; радоваться за успехи своих одноклассников		
57	Проверка умений вести баскетбольный мяч.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в		

			ситуациях общения		
58	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
59	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
60	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
61	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
62	Спортивная игра баскетбол	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
63	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
64	Тестирование беговых упражнений ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в		

			ситуациях общения		
65	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; радоваться успехам одноклассников		
66	Бег на 1000 метров ГТО	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
67	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения		
68	Подведение итогов. Подвижные игры.	1	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; радоваться успехам одноклассников		