

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 -4 классы

Срок реализации 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе **нормативных документов:**

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643.)
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»
- 3.Примерной образовательной программы начального общего образования на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта второго поколения.
- 4.Приказ № 254 от 20.05.2020г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- 5.Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Июльской СОШ
- 6.Учебный план МБОУ Июльская СОШ

УМК

Линия учебно-методических комплексов по физической культуре 1-4 классы. под ред. В.И. Ляха, изд. «Просвещение», 2012 г.

При обучении физической культуре используются учебно-методические пособия:

- «Баскетбол в школе», Дулин А.Л., Удмуртия 2009 год;
- «Легкая атлетика», Малков Ю.П., Удмуртия, 2009 год;
- «Настольная книга учителя физической культуры». 2010 год.
- «Методика преподавания гимнастики в школе», Петров П.К., Москва 2014

год.

Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 5-9 классах.

Учебно-методические комплексы переработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте». Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Состав УМК:

- Рабочие программы 1-4 классы

- Учебники для 1-4 классов
- Методические рекомендации, 1-4 классы
- Тестовый контроль, 1-4 классы

Учебники имеют гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru:	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.profkniga.ru:	Издательский дом «Профкнига»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.eidos.ru:	Центр дистанционного обучения «Эйдос»
http://www.sovsportizdat.ru:	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.armpress.info:	Издательский дом «Армпресс»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.metodika.ru:	Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова

http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
.	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Планируемые результаты освоение учебного предмета физической культуры

Личностными результатами являются следующие умения:

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы

информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В результате освоения программного материала раздела «Знания о физической культуре»

учащийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Познавательные результаты

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков – осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Предметными результатами являются следующие умения:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

2.Содержание учебного курса

2.1 Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. История возникновения и развития БГТО, ВФСК ГТО. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

2.2 Способы физкультурной деятельности

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «!», «Погрузка арбузов!», «Совушка», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Через кочки и пенечки!», «Капитаны», «Кто дальше бросит!», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Класс Смирно!», «Снайперы», «Октябрята!», «Змейка», «Не урони мешок», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые занятия с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «К своим флажкам», «Два Мороза!», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Воробы и вороны», «Горелки», «Рыбки», «Погрузка арбузов!», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (щёточкой) по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящимся на встречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Лёгкая атлетика

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

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

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

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

Гимнастика

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

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

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

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности до 1 км

Равномерный медленный бег до 5 минут

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересечённой местности

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс

Легкая атлетика:

История Олимпийских Игр. Здоровье человека. Техника безопасности. Подвижные игры.

Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции. Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением. Беговая подготовка. Равномерный бег. Беговая подготовка. Соревнования

Беговая подготовка. Челночный бег. Беговая подготовка. Эстафеты. Метание малого мяча. Различные способы передвижений. Беговая подготовка. Метание малого мяча. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Беговая подготовка. Развитие скорости и выносливости. Беговая подготовка. Беговая и прыжковая подготовка. Беговая и прыжковая подготовка. Прыжковая подготовка. Беговая подготовка.

Подвижные и спортивные игры:

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бросок и ловля мяча двумя руками. Представление о физических качествах. Эстафеты и подвижные игры на материале легкой атлетики. Передачи и ведение мяча. Броски баскетбольного мяча. Броски баскетбольного мяча.

Гимнастика с основами акробатики:

Строевая подготовка. Организующие команды и приемы Акробатика. Группировка Акробатика. Перекаты. Акробатика. Кувырок вперед. Акробатика. Кувырок в сторону.

Акробатика. Стойка на лопатках. Гимнастика на снарядах. Прикладная гимнастика

Лыжная подготовка:

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.

Технические действия на лыжах. Спуски. Технические действия на лыжах. Повороты.

Лыжная подготовка. Преодоление препятствий. Лыжная подготовка. Скользящий шаг.

Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Технические действия на лыжах. Торможение. Технические действия на лыжах. Спуски. Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

Подвижные и спортивные игры:

Подвижные игры на основе баскетбола. Оздоровительные формы занятий. Подвижные игры на материале баскетбола.

Особенности физической культуры разных народов. Народные подвижные игры. Оздоровительные формы занятий. Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств. Народные подвижные игры. Подвижные игры на основе волейбола. Подвижные игры на основе футбола. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковая подготовка. Бросок набивного мяча. Беговая подготовка. Метание малого мяча. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.

Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.

Беговая подготовка. Бег с изменением направления движения. Беговая подготовка.

Беговая и прыжковая подготовка. Метание малого мяча.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Легкая атлетика

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Лапта» Обучение бегу на 60 м. с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» Совершенствование строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: бег на 30м (скорость). Совершенствование специальных беговых упражнений. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с низкого старта. Игра «Лапта» Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Снайпер» Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000м Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Совершенствование прыжкового упражнения(10 прыжков). Игра «Захват знамени» Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Игра «Снайпер». Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60м. с высокого старта. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Волк во рву». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Гимнастика

Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Два мороза» . Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана». Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Вольные упражнения под музыку . Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.

Лыжная подготовка

Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование передвижения на лыжах. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим шагом. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» . Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км Развитие выносливости в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом по дистанции 1км Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками по дистанции 1 км со средней скоростью. Совершенствование спуска на лыжах в низкой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка». Игры и эстафеты на лыжах. Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. на время. спуска на лыжах в низкой стойке. Игры и эстафеты на лыжах. Зачетная дистанция 2 км без учета времени с применением ходов. Игра «да мороза»

Подвижные игры с элементами Волейбол

Игра пнербол, техничное расположение рук и ног (стойка)

Подвижные игры Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1500 м на результат. Игра «Лапта». Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву» . Действия игроков в защите и нападении, удары по мячу. Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Учебная игра (футбол) и русская лапта.

Развитие внимания, ловкости в игре «Лапта» Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол)

ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол . Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой, с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Разучивание игры «Мяч соседу» Обучение ведению мяча в движении с изменением направления Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре мини-баскетбол. Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол

Содержание предмета «Физическая культура» 4 класс.

Легкая атлетика

1.Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Лапта».2. бег по дистанции 400 метров. высокий и низкий старта, стартовое ускорение. Разучивание специальных беговых упражнений. Подвижная игра «Подвижная цель» 3. строевые упражнения. бег на 30м (скорость). 4. прыжок в длину с места. техника бега. Игра «Снайпер» 5. бег на 60 м. с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» 6. метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» бег на 60м. с высокого старта. 7. техника бега. бег на 1000м. 8. метание теннисного мяча на дальность. игра «Волк во рву» 9. техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра «Снайпер» 10. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».. Игра «Волк во рву» 11. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. 12. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». игра «Лапта». 13. Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. упражнения эстафет с мячами. 14. челночный бег 3*10м. Совершенствование прыжкового упражнения(10 прыжков). Игра «Захват знамени» 15. специальные беговые упражнения. беговые упражнения с ускорением с низкого старта. Игра «Лапта».

Подвижные и спортивные игры (баскетбол)

1. Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись» 2. техник выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу» 3. броски баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. игра «Бросок мяча в колонне» 4. ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике».передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» 5. ведение мяча в движении с изменением направления.

броски мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол. 6. передвижения баскетболиста в игре. повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол 7. поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини - баскетбол. 8. ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» 9. броски мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол 10. передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол. 11. ведение мяча с изменением направления. эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. 12. броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»

Гимнастика

1. Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Снайпер» 2. Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» 3. упражнения акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. 4. стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. 5. прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. 6 – 8. опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Белые медведи» 9. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом» 10. Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Два мороза» 11. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами) 12. упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу». 13. прыжок в длину с места. лазанье по канату в три приема 14. ходьба по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком) 15. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг.) 16. наклон вперед из положения стоя. упражнения акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» 17. перемах из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» 18. упражнения на перекладине в определенной последовательности 19. перемах на низкой перекладине. стойка на руках с опорой на стену. Подвижная игра «Вышибалы» 20. упражнения на перекладине в связке. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) 21. Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.

Лыжные гонки

1. Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

2-3 . передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.

4-5. попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»

6-7. Одновременный одношажный хо на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»

8-9. Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. дистанция 1 км со средней скоростью.

10-11. спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». подъем на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».

12. Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. дистанции 1500 м.

13. одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. дистанции 2000 м.

14-15. чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции

16-17. техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»

18. спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Прохождение дистанции 1000 м.

19. спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Прохождение дистанции 1500 м.

20-21. ходьба на лыжах по дистанции 1000 м. на время.

Легкая атлетика

1 разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)

2. разбег и прыжка в высоту способом «перешагивание»

3. Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» . прыжок в высоту способом «перешагивание»

Подвижные и спортивные игры (волейбол)

1 Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.

2. броски мяча через сетку различными способами. Обучение ловле с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»

3. Совершенствование бросков через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра пионербол.

4. Совершенствование подачи через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол.

5. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра пионербол

6. Обучение упражнениям с мячом в парах:

-верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;

-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.

7. Обучение упражнениям с мячом в парах:

-нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;

-прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.

8. Совершенствование «стойки волейболиста». Игра пионербол.

9. Обучение упражнениям с мячом в парах:

-нижняя прямая подача на расстояние 5-6 метров от партнера;

-прием и передача мяча после подачи партнера.

10. Обучение упражнениям с мячом в парах:

-верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;

-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.

11. Развитие координационных способностей внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.

12. Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.

13. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.

14. Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.

15. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.

Легкая атлетика

1 Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта.

2 челночный бег 3*10м. Ознакомление со способами закаливания организма. Игра «Серый заяк»

3 Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. бег 30 м.

4 Обучение метанию мяча на дальность с места и разбега. Игра «Лепта»

- 5 метание мяча на результат.
- 6 Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра мини-футбол
- 7 прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра мини-футбол.
- 8 бег 60 м. Игра «Лапта»
- 9 бег 1000 м. Игра «Лапта»
- 10 прыжок в длину с места.
- Игра «Лапта»
- Спортивные игры Футбол**
- 1 Правила игры в футбол. Обучение остановке катящегося мяча и ударам по катящемуся мячу в парах. Игра футбол.
- 2 Совершенствование остановки катящегося мяча и ударов по катящемуся мячу в парах. Игра мини-футбол.
- 3 Совершенствование остановки катящегося мяча и ударов по катящемуся мячу в парах. Игра мини-футбол.
- 4 Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.
- 5 Правила поведения на водоемах в летний период. Правила безопасности во время плавания. Игра «Лапта»

Тематическое планирование 2 класс (68часов)

№ урока	Количество часов	Тема урока	Виды учебной деятельности
1	1 час	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
2	1 час	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы <i>(решение частных задач)</i>	Выполнение Команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Исходное положение; положение рук, ног. Техника старта в спринтерском беге. Игра: «Кто быстрее». Развитие легкой атлетики в Удмуртии.
3	1 час	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании <i>(решение частных задач)</i>	Техника прыжка в длину с места. Отжимание от гимнастической скамейки в положении лежа.
4	1 час	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча <i>(решение частных задач)</i>	Бег на выносливость, распределять силы по всей дистанции 500 м, продемонстрировать вариативное выполнение метательных

			упражнений, правильно метать мяч с поворота.
5	1 час	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя» (решение частных задач)	Старт в беге, правильному касанию кубиков и поворотам; правильному положению в метании мяча.
6	1 час	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции (решение частных задач)	Высокий старт, набор скорости и финиш положение во время старта и набирать скорость бега, описывать технику выполнения беговых упражнений
7	1 час	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте (решение частных задач)	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча. Игра: «Кто дальше»
8	1 час	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага (решение частных задач)	Набор скорости после старта и поддерживать по всей дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки в метании.
9	1 час	Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов (решение частных задач)	Многоскоки в длину. Техника шагов в метании.
10	1 час	Передача мяча внутренней стороной стопы	Постановка стопы, «щечка». Игра: мини-футбол
11	1 час	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту»	Техника метания мяча. Игра: «Кто дальше». Правила игры в «Русскую лапту»
12	1 час	Развитие прыгучести - прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5	Прыжки на двух ногах через скакалку вращением вперед и назад. Игра: «горка».
13	1 час	Остановка и передача мяча, силовое многоборье	Остановка стопой и после проката передача мяча обратно. Упражнения силовое многоборье.
14	1 час	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй.	Повороты в шеренге по предварительной и исполнительной команде, расчет на первый, второй
15	1 час	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание с исходного положения	Выполнение движения по команде учителя в строевой подготовке. Техника метания мяча.

16	1 час	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации	Технически правильно выполнять передачи и остановку мяча в мини-футболе. Упражнения в эстафете с мячом на развитие координации.
17	1 час	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	Расчет в шеренге и колонне. Развитие быстроты посредством эстафет: «Веселые старты».
18	1 час	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	Метание малого мяча на результат.
19	1 час	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры по гимнастике.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе
20	1 час	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	Лазание по шведской стенке хватом рук сверху, в разных направлениях.
21	1 час	Развитие осанки, повторение строевых приемов	Физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
22	1 час	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	Составление комбинации из числа разученных упражнений и выполнение ее.
23	1 час	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости	Подлезание и лазание, перелезание по гимнастической скамейке используя технику рук и ног.
24	1 час	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости	Кувырок вперед и назад в группировке. Влияние акробатики на развитие здоровья.
25	1 час	Развитие координации и прыгучести	Прыжки вверх и вниз соблюдая технику безопасности. Игра: «Кто выше», «Волк во рву»
26	1 час	Перекаты на спине. Развитие ловкости и силы	Перекаты на спине в группировке. Игра: «Камушек». Отжимание в упоре лежа.
27	1 час	Развитие гибкости и координации в	Упражнения с мячом. Развитие гибкости и координации.

		упражнениях с большими мячами	Соблюдение правил техники безопасности.
28	1 час	Подвижные игры на развитие быстроты и смекалки.	Упражнения на развитие быстроты и реакции. Подвижные игры :«Бег по станциям», «Займи свое место»
29	1 час	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения	Прыжки на двух ногах через скакалку вращением вперед и назад. Игра: «горка». «На перегонки со скакалкой».
30	1 час	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах.	Упражнения на развитие координации и скорости встречных эстафетах. Игра:«Переправа».
31	1 час	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Подвижные игры: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».
32	1 час	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом	Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с мячом. Темп передвижения.
33	1 час	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке Удмуртские спортсмены на Олимпийских и Паралимпийских зимних играх.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, Лыжный инвентарь.
34	1 час	Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепление.	Одевание лыжных ботинок в крепление. Игра: «Кто быстрее».
35	1 час	Лыжная подготовка – скольжение на одной лыже. Скользящий шаг.	Упражнение на одноопорное скольжение. Прокат на одной лыже. Игра: «Кто дальше».
36	1 час	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	Упражнения на выносливость-прохождение дистанции 1 км., скользящим шагом.
37	1 час	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	Упражнение на координацию и равновесие в прокате на одной лыже. Подъем способом «лестница».
38	1 час	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке.	Поворот переступанием вправо и влево в движении. Спуск в основной стойке. Подъем

			способом «лестница».
39	1 час	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении	Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении, длинный прокат на дистанции 1 км.
40	1 час	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	Ритмика движения, согласованность движения. сочетанию движения левой ноги и правой руки.
41	1 час	Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки»
42	1 час	Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах	Встречная эстафета. Скользящий шаг
43	1 час	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	Высокая стойка, спуск. Совершенствование навыка спуска в высокой стойке при многократном повторении
44	1 час	Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе	Выносливость, равномерный темп. Прохождение дистанцию 1 км в равномерном темпе.
45	1 час	Оценивание техники скольжения на одной лыже.	Контроль движения при скольжении. Удержание на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг».
46	1 час	Закрепление навыка в спуске и в подъеме <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Упражнения при спуске и подъеме, выполнять спуск в основной стойке и подъем в гору.
47	1 час	Встречные эстафеты по прямой с предметами <i>(решение частных задач)</i>	Передача эстафеты рукой. Скользящий шаг на скорости, быстро и четко передавать эстафету рукой.
48	1 час	Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, ис-пользуя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор.	Выносливость. Равномерный темп движения. Скользящий шаг
49	1 час	Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки <i>(решение частных задач)</i>	Постановка палок при одновременном ходе на лыжах. отталкивание палками.
50	1 час	Спуск с горы с изменением направления	Поворот на спуске переступанием вправо или влево.

		вправо или влево (<i>решение частных задач</i>)	Игра: «Слалом».
51	1 час	Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	Отработка элементов лыжных ходов. Освоение навыка спусков и подъемов на лыжах. Отработка элементов лыжных ходов
52	1 час	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км (<i>решение частных задач</i>)	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений на дистанции 1 км. Игра: «Салки» на лыжах.
53	1 час	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Обеспечение безопасности, соблюдение правил игры. Игра: «Снайпер».
54	1 час	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками) (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Упражнения на технику: правильно катить мяч в цель и принимать его.
55	1 час	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами (<i>решение частных задач</i>)	Упражнения с баскетбольными мячами в групповой игре «Мяч капитану», в эстафетах.
56	1 час	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Командные действия в подвижных играх, освоить технические приемы и творческие элементы игры
57	1 час	Развитие координации на подвижных играх (<i>решение частных задач</i>)	Выполнение упражнений с переносом мячей на расстояние быстро и качественно. Игра: «Кто больше?», «Передача мячей».
58	1 час	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Элементы эстафеты, соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп передвижения
59	1 час	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель» (<i>решение частных задач</i>)	Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Применение техники Передача и бросок мяча двумя руками от груди в игровой ситуации.
60	1 час	Правила поведения и техника безопасности по легкой атлетике	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением

			частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лапта».
61	1 час	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера (решение частных задач)	Метание малого мяча соблюдая угол вылета и технику движений рук и туловища; Игра: «Кто дальше».
62	1 час	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции (решение частных задач)	Бег 1000м. в равномерном темпе при правильном дыхании. Игра: «Захват знамени!»
63	1 час	Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами (решение частных задач)	Правильное дыхание. Распределение силы в беге на дистанции 1000м. Игра: «Салки».
64	1 час	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. (решение частных задач)	Техника поворота корпуса в метании мяча на дальность выполнять поворот корпуса при метании с фиксацией руки и кисти в конечной фазе метания
65	1 час	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Лапта» (решение частных задач)	Метание мяча, соблюдая технику выполнения метательных упражнений. Метание мяча на результат.
66	1 час	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание (контроль знаний)	Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся за учебный год. Бег 30 м, подтягивание и отжимание.
67	1 час	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места (контроль знаний)	Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся за учебный год. – челночный бег, прыжки в длину с места.
68	1 час	Сравнительная характеристика	Сравнительная характеристика подготовленности ученика.

		подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м (контроль знаний)	Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м
--	--	---	---

Тематическое планирование 3 класс (68часов)

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лапта».
2	Ходьба и бег. Преодоление препятствий	Лазание по шведской стенке хватом рук сверху, в разных направлениях.
3	Бег 30 метров.	Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш!» Развитие легкой атлетики в Удмуртии.
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Правильно выполнять передачу эстафетной палочки. Игра «Кто быстрее!».
5	Высокий старт. Учет	Выполнение команд, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
6	Челночный бег. Учет	Старт, бег по дистанции, касание кубиков, поворот.
7	Метание мяча в цель с исходного положения. Учет	Выполнение движения по команде учителя. Правильное положение рук во время метания.
8	Многоскоки	Согласованность движения рук и ног. Шаг в прыжке в длину. Игра: «Кто дальше».
9	Равномерный бег до 5 мин	Бег на выносливость. Распределение силы по всей дистанции.
10	Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой)	Передача мяча внутренней стороной стопы в парах, в четверках. Игра: «Мини-футбол».
11	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту»	Техника метания мяча. Игра: «Кто дальше». Правила игры в «Русскую лапту»
12	Развитие прыгучести - прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5	Прыжки на двух ногах через скакалку вращением вперед и назад. Игра: «горка».
13	Остановка и передача мяча,	Остановка стопой и после проката передача

	силовое многоборье	мяча обратно. Упражнения силовое многоборье.
14	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй.	Повороты в шеренге по предварительной и исполнительной команде, расчет на первый, второй
15	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание с исходного положения	Выполнение движения по команде учителя в строевой подготовке. Техника метания мяча.
16	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации	Технически правильно выполнять передачи и остановку мяча в мини-футболе. Упражнения в эстафете с мячом на развитие координации.
17	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	Расчет в шеренге и колонне. Развитие быстроты посредством эстафет: «Веселые старты».
18	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	Метании малого мяча на результат.
19	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры по гимнастике.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе
20	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	Лазание по шведской стенке хватом рук сверху, в разных направлениях.
21	Развитие осанки, повторение строевых приемов	Физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
22	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	Составление комбинации из числа разученных упражнений и выполнение ее.
23	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости	Подлезание и лазание, перелезание по гимнастической скамейке используя технику рук и ног.
24	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости	Кувырок вперед и назад в группировке. Влияние акробатики на развитие здоровья.
25	Развитие координации и прыгучести	Прыжки вверх и вниз соблюдая технику безопасности. Игра: «Кто выше», «Волк во рву»
26	Перекаты на спине. Развитие ловкости и силы	Перекаты на спине в группировке. Игра: «Камушек». Отжимание в упоре лежа.
27	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	Упражнения с мячом. Развитие гибкости и координации. Соблюдение правил техники безопасности.

28	Подвижные игры на развитие быстроты и смекалки.	Упражнения на развитие быстроты и реакции. Подвижные игры :«Бег по станциям», «Займи свое место»
29	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения	Прыжки на двух ногах через скакалку вращением вперед и назад. Игра: «горка». «На перегонки со скакалкой».
30	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах.	Упражнения на развитие координации и скорости встречных эстафетах. Игра:«Переправа».
31	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Подвижные игры: «Защита укреплений», «Кошки и мышки».
32	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом	Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с мячом. Темп передвижения.
33	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке Удмуртские спортсмены на Олимпийских и Паралимпийских зимних играх.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, Лыжный инвентарь.
34	Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепление.	Одевание лыжных ботинок в крепление. Игра: «Кто быстрее».
35	Лыжная подготовка – скольжение на одной лыже. Скользящий шаг.	Упражнение на одноопорное скольжение. Прокат на одной лыже. Игра: «Кто дальше».
36	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	Упражнения на выносливость- прохождение дистанции 1 км., скользящим шагом.
37	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	Упражнение на координацию и равновесие в прокате на одной лыже. Подъем способом «лестница».
38	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке.	Поворот переступанием вправо и влево в движении. Спуск в основной стойке. Подъем способом «лестница».
39	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении	Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении, длинный прокат на дистанции 1 км.
40	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	Ритмика движения, согласованность движения. сочетанию движения левой ноги и правой руки.

41	Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки»
42	Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах	Встречная эстафета. Скользящий шаг
43	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	Высокая стойка, спуск. Совершенствование навыка спуска в высокой стойке при многократном повторении
44	Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе	Выносливость, равномерный темп. Прохождение дистанцию 1 км в равномерном темпе.
45	Оценивание техники скольжения на одной лыже.	Контроль движения при скольжении. Удержание на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг».
46	Закрепление навыка в спуске и в подъеме (обобщение и систематизация знаний)	Упражнения при спуске и подъеме, выполнять спуск в основной стойке и подъем в гору.
47	Встречные эстафеты по прямой с предметами (решение частных задач)	Передача эстафеты рукой. Скользящий шаг на скорости, быстро и четко передавать эстафету рукой.
48	Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор.	Выносливость. Равномерный темп движения. Скользящий шаг
49	Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки (решение частных задач)	Постановка палок при одновременном ходе на лыжах. Отталкивание палками.
50	Спуск с горы с изменением направления вправо или влево (решение частных задач)	Поворот на спуске переступанием вправо или влево. Игра: «Слалом».
51	Закрепление навыка в подъеме спуска с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	Отработка элементов лыжных ходов. Освоение навыка спусков и подъемов на лыжах. Отработка элементов лыжных ходов
52	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км (решение частных задач)	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений на дистанции 1 км. Игра: «Салки» на лыжах.
53	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (обобщение и систематизация знаний)	Обеспечение безопасности, соблюдение правил игры. Игра: «Снайпер».
54	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками) (обобщение и систематизация знаний)	Упражнения на технику: правильно катить мяч в цель и принимать его.
55	Развитие быстроты и ловкости в	Упражнения с баскетбольными мячами в

	подвижных играх с баскетбольными мячами (решение частных задач)	групповой игре «Мяч капитану», в эстафетах.
56	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (обобщение и систематизация знаний)	Командные действия в подвижных играх, освоить технические приемы и творческие элементы игры
57	Развитие координации на подвижных играх (решение частных задач)	Выполнение упражнений с переносом мячей на расстояние быстро и качественно. Игра: «Кто больше?», «Передача мячей».
58	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом (обобщение и систематизация знаний)	Элементы эстафеты, соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп передвижения
59	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель» (решение частных задач)	Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Применение техники Передача и бросок мяча двумя руками от груди в игровой ситуации.
60	Правила поведения и техника безопасности по легкой атлетике	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Лапта».
61	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера (решение частных задач)	Метание малого мяча соблюдая угол вылета и технику движений рук и туловища; Игра: «Кто дальше».
62	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции (решение частных задач)	Бег 1000м. в равномерном темпе при правильном дыхании. Игра: «Захват знамени!»
63	Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами (решение частных задач)	Правильное дыхание. Распределение силы в беге на дистанции 1000м. Игра: «Салки».
64	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. (решение частных задач)	Техника поворота корпуса в метании мяча на дальность выполнять поворот корпуса при метании с фиксацией руки и кисти в конечной фазе метания
65	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Лапта» (решение частных задач)	Метание мяча, соблюдая технику выполнения метательных упражнений. Метание мяча на результат.
66	Сравнительная характеристика подготовленности ученика.	Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся за учебный год.

	Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание (контроль знаний)	Бег 30 м, подтягивание и отжимание.
67	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места (контроль знаний)	Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся за учебный год. – челночный бег, прыжки в длину с места.
68	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м (контроль знаний)	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м

Тематическое планирование 4 класс (68часов)

№ урока	Количество часов	Тема урока	Виды учебной деятельности
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П/И«К своим флажкам!»	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П/И«К своим флажкам!»
2	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника челночного бега. П/И«К своим флажкам!».	1	Выполнять Ору в движении, беговые упражнения. Знать технику челночного бега. Подвижная игра «К свои флажкам.»
3	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м.
4	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м.
5	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»
6	Ору в движении	1	Ору в движении

	самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»		самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»
7	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м. Подвижная игра «Третий лишний»
8	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»
9	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»
10	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»
11	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. Тестирование.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.
12	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. Тестирование.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.
13	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на

	дальность. П/И «Вышибалы»		дальность. П/И «Вышибалы»
14	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»
15	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.
16	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.
17	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 1км.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 1км.
18	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты.
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.
20	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.
21	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.
22	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые

	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка назад. Кувырок вперед в комбинации.		упражнения. Знать технику выполнения кувырка назад. Уметь выполнять кувырок вперед в комбинации .
23	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка назад. Кувырок вперед в комбинации.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения кувырка назад. Уметь выполнять кувырок вперед в комбинации .
24	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на мостик в упоре. Кувырок назад в комбинации.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на мостике в упоре. Уметь выполнять кувырок назад в комбинации.
25	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на мостик в упоре. Кувырок назад в комбинации.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на мостике в упоре. Уметь выполнять кувырок назад в комбинации.
26	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.	1	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.
27	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.	1	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка с мостика через гимнастического козла.
28-29	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Полоса препятствий с залезанием, перелезанием .	2	Выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Проходить полосу препятствий.
30-31	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»	2	Выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения прыжка на скакалке. Знать правила и уметь играть в П/И «Удочку»
32-33	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения. Техника выполнения колесо. Тестирование прыжка на скакалке.	2	Выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения колесо. Уметь выполнять прыжок на скакалке на тестировании.
34	Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	Выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения. Уметь выполнять эстафеты с

			элементами гимнастики и акробатики.
35	Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения торможения «плугом». Ходьба на лыжах 3 круга.	1	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения торможения «плугом».
36-37	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника Попеременного двушажного хода. Попеременный двушажный ход 3 круга.	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения попеременного двушажного хода.
38-39	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»
40-41	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота переступанием в движении. одновременный одношажный ход 3 круга. П/И «Веер»	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения поворота переступанием в движении. Знать правила и уметь играть в П/И «Веер»
42-43	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения конькового хода. П/И «Быстрый лыжник»	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения конькового хода. Знать правила и уметь играть в П/И «Быстрый лыжник
44-45	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь выполнять Попеременный двушажный ход на дистанции 2,5км.
46-47	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»	2	Знать правила экипировки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения

			торможение упором. Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»
48-49	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника поворота с переступанием в движении. Эстафеты.	2	Знать правила экиперовки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать технику выполнения. поворота с переступанием в движении. Уметь играть в эстафеты на лыжах.
50-51	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	2	Знать правила экиперовки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Уметь играть в эстафеты на лыжах.
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. П/И Накаты», «Быстрый лыжник»	1	Знать правила экиперовки, подготовки лыж, выхода с лыжами на урок, построение. Выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила, уметь играть в П/И «Накаты», «Быстрый лыжник».
53	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты с изучением техники выполнения ведения и передачи мяча. Игра «Школа мяча»	1	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения ведения и передачи мяча. Знать правила и уметь играть в П/И «Школа мяча»
54	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. Техника выполнения подъема туловища из положения лежа.	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения подъема туловища из положения лежа.
55	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 1 минуту.	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять подъема туловища из положения, лежа за 1 минуту.
56-57	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Изучение правил игры «пеонербол»	2	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
58	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять беговые упражнения. Знать правила игр, выполнение броска, подачи,

	Беговые упражнения. Изучение игры «пеонербол»		передачи мяча «Пионербол»
59	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег до 3 мин. Изучение игры «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег до 3 минут. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
60	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты. Изучение игры «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь играть в эстафеты. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
61	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег до 6 минут. Изучение игры «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег до 6 минут. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
62	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Изучение игры «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
63-64	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Изучение игры «пеонербол»	2	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
65-66	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование прыжка в длину с 3-х шагов Изучение игры «пеонербол»	2	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять прыжок в длину с 3-х шагов. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
67	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты с прыжками. Изучение игры «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять эстафеты с прыжками. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»
68	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Игра в «пеонербол»	1	Выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь и знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально техническое обеспечение:

- Гимнастический конь.
- Гимнастический козел
- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Гимнастическая стенка.
- Скамейка гимнастическая жесткая.
- Мяч теннисный
- Мяч волейбольный.
- Мяч баскетбольный.
- Мяч футбольный.
- Гимнастическая палка.
- Эстафетная палочка.
- Гимнастический мост.
- Мат гимнастический.
- Гимнастический обруч.
- Ограничители.
- Рулетка измерительная.
- Лыжи.
- Щит баскетбольный.
- Сетка волейбольная
- Волейбольная стойка.

