

**Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 имени 174-го
отдельного истребительного противотанкового артиллерийского дивизиона
имени Комсомола Удмуртии» города Воткинска Удмуртской Республики**

Рассмотрено:
Протокол ШМО № 1
от «31» мая 2022 г.

Согласовано:
Протокол МС № 1
от «29» июня 2022 г.

Утверждено
приказом МБОУ
«СОШ №17» №128-ос
от «22» августа 2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 2-4 классов начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составители: Белякова Светлана Анатольевна,
Чунарева Анна Алексеевна,
учителя физической культуры

город Воткинск 2022

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической культуре. Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества на выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» во 2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе баскетбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал «Плавание» включён в обучение в 3 классах, ученики посещают плавательный бассейн «СК Знамя». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической

культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю- 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается со 2 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего ч): во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
2	2	34
3	2	34
4	2	34
Всего часов за учебный год плану	204	

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

Личностные, метапредметные и предметные результаты 2 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; заполнять дневник самоконтроля;	Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;	Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение

Повыше нный	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать,	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться	Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее	Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей.
----------------	---	--	--	--

3 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.	Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

Повышенны й	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.
----------------	--	--	---	---

4 класс

	Познавательные	Коммуникативны	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Повышенны й	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы,	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать	Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для меня учение?
----------------	--	--	---	---

Предметные результаты: 2 класс
Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений; история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.)
Повышенный уровень:	Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры;
Повышенный уровень:	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	выполнять строевые действия в шеренге и колонне; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять упражнения на гимнастической скамейке; выполнять наскок на гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м; выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		
Повышенный уровень:	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,6
	Бег 1000 метров (мин)		
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Подтягивание (раз)	3	
	Подъем туловища 30 сек	11	10
	Сгибание рук в упоре (раз)	10	10
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности: свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них : выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга; уметь тормозить падением; подъем на склон « полукочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке: проходить дистанцию 1.5 км; уметь играть в подвижную игру «Накаты»; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах; иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.
Повышенный уровень	Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм.

Предметные результаты: 3 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.
Повышенный уровень:	Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений.

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
Повышенный уровень:	Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их

	освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.
--	---

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров (сек)	6,2	6,6
	Бег 1000 метров (мин)		
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Подтягивание (раз)	3	
	Подъем туловища 30 сек	11	10
	Сгибание рук в упоре (раз)	10	10
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		
Повышенный уровень :	Вид упражнения	мальчики	девочки
	Бег 60 метров (сек)	10,4	10,8
	Бег 1000 метров (мин)	4,30	5.20
	Прыжок в длину с разбега (см)	290	240
	Прыжок в длину с места (см)	155	140
	Прыжок в высоту (см)	100	95
	Метание (м)	27	17
	Подъем туловища 60 сек	35	25
	Подтягивание (раз)	5	13
	Сгибание рук в упоре (раз)	14	9
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм.
Повышенный уровень	Знать разные виды подвижных и спортивных игр; <u>понимать</u> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>уметь</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать</u> изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Предметные результаты: 4 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений
Повышенный уровень:	Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; знать температуру нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее и летнее время; меры безопасности; знать межпредметные связи физической культуры.

Раздел Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.
-----------------	---

Повышенный уровень:	Ученик должен знать: правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; основные этапы развития физической культуры в России; упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля; основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления; понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений; значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки; приемы закаливания во все времена года; точные правила одной из спортивных игр.
---------------------	---

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	Выпускник должен уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. Ученик должен знать название гимнастических снарядов; Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	Вид упражнения		мальчики	девочки
	Бег 60 метров	(сек)	10,4	10,8
	Бег 1000 метров	(мин)	4,30	5.20
	Прыжок в длину с разбега	(см)	290	240
	Прыжок в длину с места	(см)	155	140
	Прыжок в высоту	(см)	100	95
	Метание	(м)	27	17
	Подъем туловища	60 сек	35	25
	Подтягивание	(раз)	5	13
	Сгибание рук в упоре	(раз)	14	9
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)			
Повышенный уровень:	Мальчики			
	1	Прыжок в длину с места (см)	160	
	2	Метание набивного мяча (см)	380	
	3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	
	4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	
	5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	
	6	Наклон вперед сидя (см)	+9	
	7	Бег 60 м. (сек)	10.0	
	8	Метание малого мяча 150г (м)	34	
	9	Подтягивание в висе (раз)	6	
	10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	
	11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	

	12	Лазание по канату (м)	5
	13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50
		Девочки	
	1	Прыжок в длину с места (см)	155
	2	Метание набивного мяча (см)	350
	3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3
	4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100
	5	Поднимание туловища за 1 мин.	28
	6	Наклон вперед сидя (см)	+12
	7	Бег 60 м (сек)	10.4
	8	Метание малого мяча 150г (м)	21
	9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15
	10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.00
	11	Прыжок в длину с разбега (см)	300
	12	Лазание по канату (м)	4
	13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00
	Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)		

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно –
-----------------	--

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	Учение должен раскрывать историю, значение, классификацию лыжного спорта, знать экипировку лыжника, правила техники безопасности, лыжные ходы, подъемы, стойки спусков, способы торможения, повороты в движении, основные правила соревнований. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	Знать разные виды подвижных и спортивных игр; <u>понимать</u> роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>уметь</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать</u> : изученные виды упражнений для утренней гимнастики.
Повышенный уровень	Знать правила укрепления здоровья, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; знать технику стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

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 физкультурной деятельности

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Организующие 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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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: «Веревочка 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.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Лыжные гонки

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Поворот переступанием.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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

Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

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 укачишься 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».

Плавание: подготовительные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда». Плавание «кролем» на груди и спине, вольным стилем, элементы прикладного плавания. Подвижные игры «Переправа», «Караси и щука», «Собиратели жемчуга», «Рыбки и рыболовы», «Охотники и утки».

Календарно-тематическое планирование 2 класс, 2 часа в неделю, 68 часов в (год)

№ п/п	Дата	Название раздела, общее количество часов на изучение данного раздела	Тема урока	Тип урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
					1 четверть	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
1		Легкая атлетика- 11 часов	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью до 60 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотив учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2			Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3			Разновидности ходьбы.		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4			Ходьба с преодолением препятствий Бег с ускорением (30 м).	комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «пятнашки». Развитие скоростных способностей.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60м. Игра «вызов номеров».	комплексный	Бег с ускорением 60м. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6			Прыжки с поворотом на 180гр. Прыжок с места.	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом 180гр. Прыжок с места. ОРУ. ПИ «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. ПИ «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

8			Прыжок в высоту до 40 см.	Комплексный	Прыжок в высоту до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	приземляться.	и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м.	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10			Метание малого мяча в цель(2*2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании мяча.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12		Подвижные игры- 6 часов	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза».	Комплексный Совершенствование	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13			ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Совершенствование Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14			ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	Совершенствование	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

15			ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».	Совершенство	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16			ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены».	Совершенство	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17			ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	Совершенство	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
			2 четверть					
18		Гимнастика- 13 часов	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами.	Изучение нового материала	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Совершенство	Подвижная игра «Запрещённое движение». ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд стойка на лопатках, согнув	Совершенство	ОРУ. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			ноги. Кувырок в сторону.					
21			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	Совершенство	ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		ОРУ с предметами. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка»	Изучение нового материала Совершенство	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка»			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал»	Совершенство	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал»			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25			Выполнять команды «На два (четыре)шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Совершенство	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26			Выполнять команды «На два	Комбинированный	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			(четыре)шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Совершение				g/teacher/
27			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	Совершение	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?»	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?» Развитие координационных способностей.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школы.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Совершение	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			3 четверть					
31		Лыжная подготовка-21 час	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление).	Изучение нового материала	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32			На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м.	Совершение	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно).	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомиться с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33			Совершенствовать технику скользящего шага без палок и поставить несколько оценок.	Совершение	Прохождение дистанции до 1000 метров средним темпом. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50 м.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения, контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34			Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук.	совершенство	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35			Совершенствовать технику скользящего шага с палками.	Совершение	Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30 гр. с палками и спуску в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100 м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36			На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками.	Совершение	Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемам и спускам, провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37			Провести учёт умений по технике	Совершение	Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать			http://school-

			скольжения без палок.	ие	скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м.		систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	collection.edu.ru/catalog/teacher/
38			Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъёмов без палок. (выборочно). Игра «Кто самый быстрый?».	Учётный	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъёмов без палок. (выборочно). Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м. Игра «Кто самый быстрый?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39			Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъёмов без палок. (выборочно). Игра «Кто самый быстрый?».	Учётный	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Оценить технику спусков и подъёмов без палок. (выборочно). Пройти средним темпом дистанцию до 1000 м. Игра «Кто самый быстрый?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40			Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	Совершенствование	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1000 м со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41			Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	Совершенствование	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1000 м со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42			Разминка на учебном круге (5-6 мин). Игра «Кто самый быстрый?».	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъёмов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500 м. Игра «Кто самый быстрый?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43			Совершенствовать скольжение на учебном круге. Пройти дистанцию	Совершенствование	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1500 м			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			до 1500 м со средней скоростью.		со средней скоростью.			
44			Разминка на учебном круге (5-6 мин). Игра «Кто дальше съедет с горы?».	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45			Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок.	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46			Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Пройти дистанцию до 1500 м со средней скоростью.	Совершенствование	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Пройти дистанцию до 1500 м со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47			Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза).	Совершенствование	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза). Провести соревнования на дистанцию 1000 м. Выборочно оценить детей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48			Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49			Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50			Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».	Совершенствование	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Совершенствовать технику спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

51			Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза).	Совершенство	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150 м (1-2 раза). Провести соревнования на дистанцию 1000 м. Выборочно оценить детей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
			4 четверть					
52		Подвижные игры на основе баскетбола-8 часов	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень).	Изучение нового материала.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53			Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54			Ловля и передача в движении. Ведение	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55			Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись».	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56			Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему».	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57			Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в	комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».		способностей.			
58-59			Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60		Лёгкая атлетика-9 часов.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы.	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61-62			Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Тестирование. Сдача прыжка в длину с разбега и сдача прыжка в высоту с разбега.	Учётный	разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Промежуточная аттестация		П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63-64			Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. Тестирование. Сдача метания малого мяча в горизонтальную цель.	Учётный	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Промежуточная аттестация			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65-66			Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного	комплексный	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			мяча.Тестировани е. Сдача метания малого мяча в вертикальную цель.					
67- 68			Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Тестирование. Сдача метания малого мяча на дальность.	Учётный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Промежуточная аттестация			http://school- collection.edu.ru/catalo g/teacher/

Календарно- тематическое планирование для 3 класса, 2 часа в неделю, 68 часов в год

Календарно-тематическое планирование для 3 класса, 2 часа в неделю, 68 часов в год										
№ п/п	Дата	Название раздела, общее количество часов на изучение данного раздела	Тип урока	Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты УУД				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I-четверть						Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
1		Легкая атлетика 11 часов	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Игра «Пустое место».	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. .	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2			комплексный	Ходьба через несколько препятствий.	Бег с ускорением 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

								er/
3			комплексный	Игра «Белые медведи». Бег с максимальной скоростью (60 м).	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4			комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5			учетный	Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6			комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7			комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту 60 см. Игра «Лисы и куры».	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения;	Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8			комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	технически правильно отталкиваться и приземляться.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9			комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						мяча.	с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.	er/
10			комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11			комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.		Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12		Подвижные игры.-5 часов	комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка».	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростных способностей.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13			Совершенствование	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка».	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростных способностей.	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14			Совершенствование	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15			комплексный	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

16			Совершенствование	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель».	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
					2 четверть			
17		Гимнастика 16 часов	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Инструктаж по Т.Б. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18			комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19			комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра «Совушка».	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20			Комплексный	Выполнение команд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					«Западня». Развитие координационных способностей.			
21			Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ПИ «Маскировка в колоннах».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22			Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ПИ «Маскировка в колоннах».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23			Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Космонавты».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24-25			Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай чей голосок?».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай чей голосок?». Развитие силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

26-27			Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставным шагом по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28-29			Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Не ошибись!».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставным шагом по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30-31			Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Резиночка»	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32			Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Аисты».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
					3 четверть			
33		Плавание 24 часа	комплексный	Правила поведения в бассейне. Выдох в воду. Упражнения «звездочка», «поплавок»	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Упражнения на суше. Освоение водной среды: погружения, выдох в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34			Совершенствован	Скольжение на груди.	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в			http://school-collection.edu.ru

			ие		воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.)			u/catalog/teacher/
35			Совершенствован	Скольжение на груди на задержку вдоха.	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.)			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36			Совершенствован	К.Р.«Поплавок», «звездочка».Скольжение на спине.	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. К.Р. «Поплавок», «звездочка». Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Скольжение на спине. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37			Совершенствован	Скольжение на груди с различным положением рук.	Погружения, выдохи в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда» Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой»			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38			Совершенствован	К.Р.Скольжение. Работа ног кролем на задержке .вдоха.	К.Р: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Облегченные способы плавания кролем на груди с поднятой над водой головой. Работа ног на задержке .вдоха. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.			
39			Совершенствован	Работа ног кролем на груди в согласовании с дыханием.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди согласованных с дыханием. Проплывание отрезков 10-25 м. игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40			Совершенствован	Работа ног кролем на груди в согласовании с дыханием.	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди согласованных с дыханием. Проплывание отрезков 10-25 м. игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41			Совершенствован	Работа ног кролем на спине. Техника гребка кролем на груди	Кроль на груди -проплавание 25 метров. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки. Повторное проплавание отрезков 10- 25 м кролем на груди. Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					Игра «Водолазы»	от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6		
42			Совершенствован	Работа ног кролем на спине. Техника гребка кролем на груди		Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43			Учётный	Техника гребка кролем на спине. Контрольная работа : работа ног кролем на груди в согласовании с дыханием.	Техника гребка кролем на спине 10- 25 м. игра «Волейбол по кругу». Повторное проплывание отрезков 10- 25 м. прыжки с тумбочки. Специальные плавательные упражнения на воде. Контрольная работа: работа ног кролем. Повторить кроль на груди-10 м, кроль на спине-10 м. Игра «Волейбол по кругу».	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44			Изучение нового материала	Кроль на груди. (согласование работы рук, ног. дыхания)	Облегченные способы кролем на груди и спине- зачет. Игра «Волейбол по кругу», прыжки с тумбочки вниз ногами. Спады .Согл. с дыханием.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	П.Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К.Формирование способов позитивного	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
45			Совершенствование	Кроль на груди.	Облегченные способы кролем на груди и спине- зачет. Игра «Волейбол по кругу», прыжки с тумбочки вниз ногами. Спады .Согл. с дыханием	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

46			Совершенствование	Кроль на спине. (согласование работы рук, ног, дыхания)	Кроль на спине- 10-25 м. Игра «гонка мячей». Прыжки с тумбочки. Спады .	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47			Совершенствование	Повторение. Игры на воде. Водное поло.	Повторение. Игры на воде. Водное поло. Совершенствование техники. Специальные плавательные упр-я : скольжение на груди, спине, брасс. Игра «Гонка мячей». Проплывание -25 м кролем на груди. Прыжки вниз головой.	Соблюдать правила гигиены и техники безопасности в воде. Знать технику выполнения основных упражнений.	П. Уметь выполнять Упражнения на суше. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

48			Совершенствование	Совершенствование техники гребка кролем на груди в согласовании с дыханием.		Соблюдать правила гигиены и техники безопасности в воде. Знать технику выполнения основных упражнений.	П. Уметь выполнять Упражнения на суше. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49			Совершенствование	Совершенствование техники гребка кролем на груди в согласовании с дыханием.	Совершенствование техники. Специальные плавательные упр-я : скольжение на груди, спине, брасс. Игра «Гонка мячей. Проплывание -25 м кролем на груди. Прыжки вниз головой.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50			Совершенствование	Кроль на груди, на спине. Игры, эстафеты.	Кроль на груди, на спине. Игры, эстафеты.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51			Совершенствование	Совершенствование техники кроль на груди.	Кроль на груди, на спине. Игры, эстафеты.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52-53			Совершенствование	Совершенствование техники кроль на спине.	Кроль на груди, на спине. Игры, эстафеты.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54			Контр	Контрольная работа:	Кроль на груди, на спине.			http://school-

			ольны й	кроль на груди- 25 м.	Игры, эстафеты.			collection.edu.ru/catalog/teacher/
55			Контр ольны й	Контрольная работа: Проплывание способом кроль на спине- 25м	Контрольная работа: кроль на груди – 25м			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56			Контр ольны й	Контрольная работа: Проплывание способом кроль на спине 25 м.	Контрольная работа: кроль на груди – 25м			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
		Лёгкая атлетика 12 часов						
57			комби ниров анный	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58			комби ниров анный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59			учётн ый	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Тестирование. Сдача норматива- бег 30, 60 метров.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Промежуточная аттестация			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60- 61			комби ниров анный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				«Гуси-лебеди». Тестирование. Сдача норматива- прыжок в длину с места.	силовых качеств.			er/
62-63			контр ольны й	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». Тестирование. Сдача норматива- прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Промежуточная аттестация			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64-65			учётн ый	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Тестирование. Сдача норматива- метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Промежуточная аттестация			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66-67			комби ниров анный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

68			комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.		П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
							Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	

№ п/п	Дата	Название раздела, общее кол-во часов на изучение данного раздела	Тема урока	Тип урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
						Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	
					1 четверть					
1		Легкая атлетика- 11 часов	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба ,бег); технически правильно держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2			Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3			Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».		Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4-5			Бег на результат (30,60м). круговая эстафета.	учётный	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
							поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;			

							формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
6			Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

							наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
11			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, достижения результата.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
		Подвижные игры-5 часов						
12			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13			ОРУ. Игры «Космонавты»,	комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые	соблюдать правила поведения и		http://school-

			«Белые медведи». Эстафеты с обручами.	ый	медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	предупреждения травматизма во время занятий.	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	collection.edu.ru/catalog/teacher/
14			ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15			ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16			ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
					2 четверть			
		Гимнастика-16 часов						
17-18			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19-20			ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21-22			ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23-24			ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги.	комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

25-26			ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	Комплексный	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		регуляции своего действия.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27-28			ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	Комплексный учётный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29-30			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31-32			ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
					3 четверть			
33		Лыжная подготовка- 16 часов	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.	комплексный	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34			Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход.	комплексный	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35			Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».	комплексный	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36			Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном	Комплексный	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом».		Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».			ru/catalog/teacher/
37			Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).	учётный	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38			На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.	учётный	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39			Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	комплексный	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40			Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой.	учётный	Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41			На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажногохода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).	комплексный	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42			На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость	Комплексный	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).		Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	cher/
43			На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).	комплексный	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44			На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).	Комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45			На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46			На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	комплексный	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47			На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза).	Комплексный	. На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48			Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести	учётный	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.		раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
			4 четверть					
		Подвижные игры на основе баскетбола-10 часов						
49			Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		
51			ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		
52			ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		
53			ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		
54			ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексное совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		
55			ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от	совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/		

			грудь. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			ru/catalog/teacher/
56			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол.	Комплексный совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
		Лёгкая атлетика-10 часов						
59			Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	комплексный	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60			Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	комплексный	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61			Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Тестирование. Сдача норматива- бег на 30,60 метров.	учётный	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Промежуточная аттестация.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62-63			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование. Сдача норматива- прыжок в длину		«Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.			ru/catalog/teacher/
64-65			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование. Сдача норматива- прыжок в высоту.	учётный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Промежуточная аттестация.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66			Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67			Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68			Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование. Сдача норматива- бросок мяча в горизонтальную цель.	учётный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Промежуточная аттестация.			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения:

№ п./п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту,	Д		В составе библиотечного фонда

	олимпийскому движению.			
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2		Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д		
2.2	Плакаты методические	Д		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения			
3		Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д		
3.2	Аудиозаписи	Д		
4		Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д		Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д		

4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д		С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д		
4.5	Мегафон	Д		
4.6	Мультимедийный компьютер	Д		Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д		
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д		Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера		+	
4.11	Цифровая фотокамера		+	
4.12	Мультимедиапроектор	Д		
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		Минимальные размеры 1,25x1,25
5		Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		+	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г		

5.4	Козёл гимнастический	Г		
5.5	Конь гимнастический	Г		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г		
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г		
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г		
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г		
5.10	Комплект навесного оборудования	Г		В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г		
5.12	Гантели наборные	Г		
5.13	Коврик гимнастический		+	
5.14	Акробатическая дорожка		+	
5.15	Маты гимнастические		+	
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г		
5.17	Мяч малый (теннисный)		+	
5.18	Скакалка гимнастическая		+	
5.19	Палка гимнастическая		+	
5.20	Обруч гимнастический		+	
5.21	Коврики массажные		+	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой		+	
5.23	Сетка для переноса малых мячей		+	
		Лёгкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д		
5.26	Флажки разметочные на опоре		+	
5.27	Лента финишная		+	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г		

5.29	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д		
5.30	Номера нагрудные	Г		
		Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д		
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г		
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	+	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	+	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г		
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д		
5.37	Сетка волейбольная	Д		
5.38	Мячи волейбольные	Г	+	
5.39	Табло перекидное	Д	+	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д		
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	+	
5.42	Мячи футбольные	Г	+	
5.43	Номера нагрудные	Г		
5.44	Ворота для ручного мяча	Д		
5.45	Мячи для ручного мяча	Г		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
		Туризм		
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г		
5.48	Рюкзаки туристские	Г		
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д		
		Измерительные приборы		
5.50	Пульсометр	Г	-	

5.51	Шагомер электронный	Г	-	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	-	
5.53	Динамометр становой	Д	-	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	-	
5.55	Тонометр автоматический	Д	-	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	-	
		Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	Д		
Дополнительный инвентарь				
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д		Доска передвижная
6		Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	+		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	-		
6.3	Зоны рекреации	+		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	+		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7		Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д		
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д		
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д		

7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д		
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д		
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д		
7.7	Гимнастический городок	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д		

Приложения с тестами для 2-4 классов

Тесты по физической культуре для 2 класса

Тест разработан для итога третьей четверти.

1. В каком городе в 776 году впервые проводились Олимпийские игры? **Греческий город Олимпия**
2. Как называется урок в школе, где занимаешься с разными видами физических упражнений и с разными видами спорта? **Физическая культура**
3. Выберите правильный ответ, и нарисуйте напротив него спортивный инвентарь. Какая спортивная одежда должна быть на уроке по физической культуре в спортивном зале?

А. Спортивная обувь, футболка, шорты, спортивный костюм, носки.



Б. Платье, колготки, туфли.

В. Зимний, теплый спортивный костюм, валенки.

4. Основные физические качества? **Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.**
5. Сколько фаз в прыжке с длину с места? **3 фазы, толчок, полет, приземление.**
6. Что мы развиваем с помощью отжимания и подтягивания? **Сила**
7. Покажите схематично (рисунок) любого одного обще развивающего упражнения.

Физическая культура 1 четверть.

Вопросы для 2 класса.

II Вариант.

Базовый уровень

1. Зачем нужно двигаться?

- а) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.

2. Что относят к важным передвижениям человека?

- а) Прыжки.
- б) Танцы.

Повышенный уровень

3. Что является основой физической культуры?

- а) Движение.
- б) Спорт.

4. Чем занимаются на уроке физ. культуры?

- а) Отдыхают.

б) Делают разные упражнения.

Творческий уровень

5. Чтобы здоровье было в порядке, не забывайте о физ.....

а) Прогулке.

б) Зарядке.

6. Спортсмены лишь лучшие на пьедестале, вручают торжественно всем им.....

а) Подарки.

б) Медали.

Физическая культура. 1 четверть.

Тесты для 2 класса

I вариант.

Базовый уровень.

1. Что такое физическая культура?

а) Спорт.

б) Занятия для здоровья.

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека?

а) Лазание.

б) Пение.

Повышенный уровень.

3. Какая форма нужна на уроке физ. культуры?

а) Нарядная.

б) Спортивная.

4. Для чего нужен урок физ. культуры?

а) Быть аккуратным.

б) Быть здоровым.

Творческий уровень.

5. Как только утром я проснусь

Присяду встану и качнусь

Все упражнения по порядку

Поможет вырасти....

а) Прогулка.

б) Зарядка.

6. Коль крепко дружишь ты со мной

Настойчив в тренировках

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

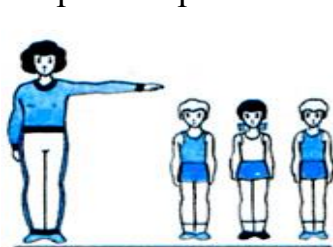
а) Физкультура.

б) Спорт.

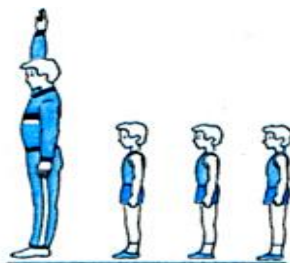
Физ. культура II четверть
Вопросы для 2 класса
I вариант.

Базовый уровень.

1. Выбери построение в шеренгу?



а)



б)

2. Выбери вариант, где выполняется команда смирно?

а)

б)



Повышенный уровень.

3. Какая одежда должна быть на лыжах?

а) Болоньевый костюм

б) Шорты, футболка.

4. Как нужно правильно носить лыжи в строю?

а)

б)



Творческий уровень

5. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

- а) Да, только без ветра.
- б) Да.

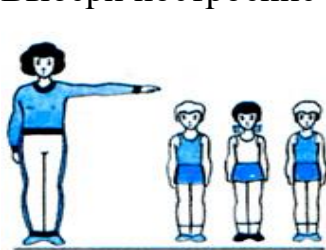
6. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да.
- б) Нет.

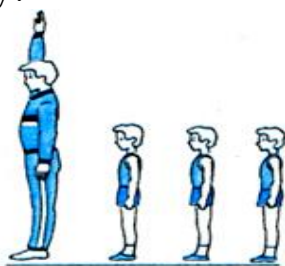
Физ. культура II четверть Вопросы для 2 класса II вариант.

Базовый уровень

1. Выбери построение в колонну?



1



2

- а)
- б)

2. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

- а)
- б)



Повышенный уровень

3. Какая дистанция должна быть на лыжне?

- а) 3м-4м.
- б) 1м-1.5м.

4. Как нельзя носить лыжи в строю?

- а)
- б)



Творческий уровень.

5. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?

- а) До -10.
- б) До -15.

6. Чем нужно дышать, занимаясь на улице?

- а) Носом
- б) Ртом.

Физическая культура III четверть
Вопросы для 2 класса.
I Вариант.

Базовый уровень.

1. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.

2. Какой мяч легче?

- а) Резиновый.
- б) Баскетбольный.

Повышенный уровень.

3. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.

4. Какого цвета должна быть футболка на уроке физической культуры?

- а) Белого.
- б) Любого.

Творческий уровень.

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.

б) Бежать в одном темпе.

6. Не похож я на коня.

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я так и знай!

а) Велосипед.

б) Самокат.

Физическая культура III четверть

Вопросы для 2 класса.

II Вариант.

Базовый уровень.

1. В какой игре мяч забивают в ворота?

а) Футбол.

б) Баскетбол.

2. Какой мяч тяжелее?

а) Резиновый.

б) Баскетбольный.

Повышенный уровень.

3. Что не относится к спортивной обуви?

а) Кроссовки.

б) Сандали.

4. Какого цвета должны быть шорты на уроке физической культуры?

а) Черного.

б) Любого.

Творческий уровень.

5. Какой темп бега называют «рваным»?

а) Бежать с разной скоростью.

б) Бежать в рваных штанах.

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ
Это мой...
а) Велосипед.
б) Самокат.

Задания для 3 классов

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 3 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами
завершения.

При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах бланка любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением;

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Выбрать правильный ответ из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;

- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. Что такое ЧСС?

- а) чрезвычайная служба спасения
- б) число, суммы слагаемого
- в) частота сердечных сокращений

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания- Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!»;
- г) две команды – «Внимание!» и «Марш!».

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрыми и выносливыми?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) легкая атлетика.

6. Талисман параолимпийских игр?

- а) Снежный барс;
- б) Снежинка;
- в) Сова ;
- г) Лучик.

7. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определенным позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

8. Орган дыхания человека:

- а) рот;
- б) кожа;
- в) трахея;
- г) кишечник.

9. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;

- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Физкультминутка это..?

- а) способ преодоления утомление;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

12. Кто принимает участие в паралимпийских играх?

- а) люди с ограниченной ответственностью;
- б) люди с ограниченными возможностями;
- в) только мужчины;
- г) Сильнейшие спортсмены страны.

Выполняя задания № 13,14 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. В какие цвета окрашены олимпийские кольца...

14. Перечисли спортивный инвентарь...

15. Что такое ОРУ? (расшифровать)

Бланк ответов теоретического задания для 3 классов

2021 -2022 учебный год.

№ вопроса	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

1.За правильный ответ из несколько представленных вариантов дается 1 балл.

2.За неполный вписанный ответ в вопросах № 6,13,14,15 по 0,5 баллов за каждый.

Количество правильных ответов _____

Подпись учителя, проверяющего бланк _____

Фамилия имя обучающегося _____

Класс 3 «__»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Самоконтроль при занятиях физической культурой

1. Что отражает пульс?

- А. частоту сердечных сокращений;
- Б. частоту дыхания;
- В. объем легких.

2. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).

- А. на лбу;
- Б. на запястье;
- В. в подмышечной впадине;
- Г. на шее.

3. За сколько секунд обычно считают пульс? _____

4. Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка на твой организм была ...

- А. большая;
- Б. достаточная;
- В. маленькая.

5. Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?

- А. снизить нагрузку или прекратить занятие;
- Б. продолжить занятие;
- В. пойти попить.

6. Основные показатели физического развития.

- А. рост, вес и пульс;
- Б. рост, вес и окружность грудной клетки;
- В. длина стопы и рост.

7. Самоконтроль это - ...

8. Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).

1 - Субъективные показатели - ...

2 - Внешние признаки - ...

3 - Объективные показатели - ...

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

9. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?

А. уровень физического развития (рост и вес);

Б. уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по тестам);

В. состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);

Г. все вышеперечисленное.

10. Перечисли физические качества?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

11. Какое физическое качество мы проверяем следующими контрольными нормативами:



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____

12. Перечислите с помощью, каких упражнений можно проверить развитие физического качества выносливость

Система оценивания

Каждое из заданий 1, 4, 5, 6, 9 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Задание 2 считается правильным и оценивается в 1 балл, если учащийся отметил все правильные ответы.

В заданиях 8 необходимо соотнести термин с описанием определения. Если учащийся отметил 1 термин правильно, получает 1 балл, два термина – 2 балла, и полностью правильный ответ дает учащемуся 3 балла.

В 11 задании учащемуся необходимо напротив картинки написать правильный ответ. За каждый правильный ответ напротив каждой картинки дает учащемуся по 1 баллу, максимальный балл в данном задании 4 балла.

Задания 10, 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 3, 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

На выполнение теста в 4 классах отводится 40 минут.

Определение итоговой оценки за тестовую работу осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл выполнения работы – 21.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
85 - 100	18 – 21	5
65 – 84	14 – 17	4
50 – 64	13 – 10	3
0 – 49	0 – 11	2

Инструкция для учителя

Цель работы: определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» тема «Самоконтроль при занятиях физической культурой» у учащихся 4 класса.

Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Время проведения работы 40 минут.

Этапы проведения работы:

1) вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы – 5 минут;

- 2) заполнение КИМа (перед началом выполнения работы, на доске, должен быть оформлен образец, работы выполняется на КИМах) – 5 минуты;
- 3) выполнение работы: прочтение заданий про себя (приступать к чтению заданий учащиеся начинают одновременно, по сигналу учителя), выполнение заданий – 30 минут.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания 1, 2, 4, 5, 6, 9 выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 10 и 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 3 и 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. В заданиях 8 учащимся необходимо сопоставить термин с описанием и каждое совпадение дает 1 бал, максимальный балл в задании 8. Задание 11 дает 4 балла максимально, за каждый правильный ответ напротив картинки дает 1 балл.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. А
2. Б, Г
3. 6 секунд или 10 секунд
4. Б
5. А
6. Б
7. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

8. 1 – Б, 2 – В, 3 – А

9. Г

10. Сила, ловкость (равновесие), быстрота, гибкость и выносливость.

11. А – сила, Б – быстрота, В – гибкость, Г – ловкость (равновесие).

12. Длительный бег (3 или 6 минут), передвижение на лыжах (1, 3 или 5 км), плавание (200 или 300 м).

