Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 1  03 августа 2020 г. | Согласовано:  Заместитель директора  по учебно-воспитательной работе  А.В.Тимашова \_\_\_\_\_\_\_  «03» августа 2020 г. | Утверждаю:  Директор школы  И.В. Свалова\_\_\_\_\_\_\_\_\_  приказ № 75  от «04» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| Составители:  Жиляков Д.А. 1КК  Колегов С.В. 1КК |

Предмет: Физическая культура

Класс: 1- 4

г. Сухой Лог

2020 г.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (1-4 классы)**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

***В области познавательной культуры***: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями.

***В области нравственной культуры***: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой деятельности;

***В области трудовой культуры***: умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

***В области эстетической культуры***: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры***: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры***: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, отжимание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры***: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***В области нравственной культуры***: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры***: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***В области эстетической культуры***: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры***: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

***В области физической культуры***: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять передвижения на лыжах различными способами; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств по нормативам физической подготовки.

*К концу учебного года учащиеся научатся:*

* по разделу *«Знания о физической культуре» —* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр), рассказывать историю появления мяча и футбола, баскетбола и волейбола;
* по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис весом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, кувырок назад, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись), проходить станции круговой тренировки, лазать по канату, выполнять разминки на месте, в движении, с гимнастическими палками, средними мячами, подтягиваться, отжиматься;
* по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и метание на точность, прыгать в длину с места и с разбег, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 *м.*
* по разделу *«Лыжная подготовка» —* передвигаться на лыжа скользящим шагом без палок, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием без прыжка, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1 км играть в подвижные игры на лыжах «Догони» и «Кто быстрее»;
* по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и передачи руками, ведение мяча ногами и руками, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Волк во рву», «Осада города», «Штурм», «Удочка»,

**2. Содержание курса «Физическая культура» (1-4 классы)**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**Г***имнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приёмы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок с*разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

***Лыжные гонки.***Обучение стойке лыжника; передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*Подготовка и проведение соревновательных мероприятий*

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**2-4 класс ( 102 ч)**

**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***

*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***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по пересеченной местности. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег с преодолением препятствий.

*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 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***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 «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; удары по мячу, остановка мяча, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении; 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».

***Лыжная подготовка.*** Обучение стойке лыжника; передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

**3.Тематическое планирование, физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов  в | Содержание |
| Первая часть (67 ч.) | | |
| Знания о физической культуре (3 ч.) | | |
| Физическая культура | 1 | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры | 1 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. |
| Физические упражнения | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |
| Способы физкультурной деятельности (3 ч.) | | |
| Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическими показателями  развитием и физической подготовленностью | 1 | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) | | |
| Физкультно- оздоровительная деятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.) | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 5 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Равновесие.  Строевые упражнения | 5 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |
| Прыжки | 4 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| Метание мяча | 5 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **12** |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| Подвижные и спортивные игры | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |
| Вторая часть (32 ч.) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.) | | |
| – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола  – подвижные игры на основе гандбола  – подвижные игры на основе настольного тенниса  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России  по выбору учителя | 22 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе гандбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.) | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**3. Тематическое планирование, физическая культура, 2-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов  в | Содержание  (2-4 класс) |
| Первая часть (68 ч.) | | |
| Знания о физической культуре (3 ч.) | | |
| Физическая культура | 1 | Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры | 1 | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. |
| Физические упражнения | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |
| Способы физкультурной деятельности (3 ч.) | | |
| Самостоятельные занятия | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| Самостоятельные наблюдения за физическими показателями  развитием и физической подготовленностью | 1 | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) | | |
| Физкультно- оздоровительнаядеятельность | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч.) | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 5 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Равновесие.  Строевые упражнения | 5 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |
| Прыжки | 4 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| Метание мяча | 5 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | **12** |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| Подвижные и спортивные игры | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Гандбол - техника верхней и нижней передач мяча, техника верхнего и нижнего опорного броска мяча, техника перемещений и основных сток, уметь играть в спортивные игры с элементами гандбола |
| Вторая часть (34 ч.) | | |
| Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.) | | |
| – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола  – подвижные игры на основе ганбола  – подвижные игры на основе настольного тенниса  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России  по выбору учителя | 24 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе ганбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.) | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**3. Календарно-тематическое планирование, физическая культура, 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Раздел, тема урока | Основные виды деятельности обучающихся |
|  |  |  |
| **Легкая атлетика (21 ч)** | | | |
|  |  | Инструктаж по Т/Б. Обучение технике ходьбы и бега. | Знакомство с правилами поведения в спортивном зале; Усваивают основные понятия и термины в беге, учить слушать и выполнять команды. Подвижная игра «Ловишка» |
|  |  | Техника ходьбы и бега. | Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Выполнять организующие строевые команды и приемы. Подвижная игра «Совушка». |
|  |  | Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку» | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  |  | Разные виды ходьбы. | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Жмурки». |
|  |  | Техника прыжков в длину. | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». Подвижная игра «Класс, смирно!» Беседа «Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека». |
|  |  | Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит». | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности». |
|  |  | Техника прыжков на одной, двух ногах. | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Подвижная игра «Запрещенное движение». Беседа «Профилактика плоскостопия». |
|  |  | Техника метания малого мяча. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Подвижная игра  «Класс, смирно!». Беседа «Названия метательных снарядов». |
|  |  | Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий». | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  | Техника метания малого мяча из положения стоя. | Знакомство с броского большого мяча на дальность из положения стоя. Освоение правил выполнения. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
|  |  | Инструктаж по Т/Б. Техника бега. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Перелет птиц». |
|  |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Считалки»; «Горелки». | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Беседа «Режим дня». |
|  |  | Техника равномерного бега (3 минуты). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
|  |  | Техника равномерного бега (3 минуты). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «За флажками». Беседа «Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость». |
|  |  | Игры со скакалками «Забегалы», «Люлька». | Называть правила игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Беседа «Названия прыжкового инвентаря». |
|  |  | Техника равномерного бега (4 минуты). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Белые медведи», «Охотники и утки». |
|  |  | Техника равномерного бега (5 минут). |
|  |  | Игры для подготовки к строю «Построимся», « Быстро встань в колонну». | Называть правила игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  |  | Техника равномерного бега (5 минут). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Запрещенное движение», « Море волнуется раз». |
|  |  | Равномерный бег (5 минут). |
|  |  | Игры с прыжками «Прыжки по кочкам», «Волк во рву». | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Беседа «Профилактика близорукости». |
| **Гимнастика ( с основами акробатики) (15 ч)** | | | |
|  |  | Инструктаж по т/б. Обучение строевым упражнениям. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» |
|  |  | Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. Подвижная игра «Кто ушел?» |
|  |  | Игры для подготовки к строю « Класс, смирно!», « Кто быстрее встанет в круг». | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». |
|  |  | Строевые упражнения. | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Беседа «утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра « пятнашки». |
|  |  | Техника построений в колонну по одному, в шеренгу, в круг. | Выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, в шеренгу организующие строевые команды. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Море волнуется раз». «Метко в цель». «Гонка мячей». |
|  |  | Игры с метанием, передачей, ловлей мячей. «Метко в цель». «Гонка мячей». | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. |
|  |  | Равновесие. Строевые упражнения. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Беседа «Правила безопасности во время занятий гимнастикой». |
|  |  | Строевые упражнения. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Беседа «Названия снарядов и гимнастических элементов». Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
|  |  | Игры с лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай». | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
|  |  | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам.  Ходьба по гимнастической скамейке. | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Подвижная игра «Змейка». |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке. | Освоить технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Подвижная игра «Класс, смирно!» |
|  |  | Игры с прыжками «Прыгающие воробьишки». | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Беседа «Правила гигиены и техника безопасности». |
|  |  | Техника опорного прыжка через коня. | Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Беседа « Названия снарядов и гимнастических элементов». |
|  |  | Техника опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке, через козла. | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по гимнастической стенке, через козла  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». |
|  |  | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры « Мяч соседу», « Мяч на полу». | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. |
| **Лыжная подготовка ( 18 ч)** | | | |
|  |  | Инструктаж по т/ б при проведении занятий по лыжному спорту. Построение и перестроение на лыжах. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |
|  |  | Ходьба на лыжах. | Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Беседа « Требования к температурному режиму». |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», « По местам», « Попади снежком в цель». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
|  |  | Ходьба на лыжах. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Беседа «Основные требования к одежде, обуви во время занятий на лыжах». Подвижная игра «Знак качества». |
|  |  | Техника поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Беседа «профилактика простуды». |
|  |  | Техника скользящего шага. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Знак качества». Беседа «Понятие об обморожении», «Особенности дыхания». |
|  |  | Техника подъёма на склон и спускам. Скольжение. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. « День и ночь», « Не задень». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
|  |  | Скользящий шаг, подъём и спуск. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Подвижная игра «Не задень». Описывать технику выполнения основной стойки.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подвижная игра «Быстрый лыжник». |
|  |  | Техника подъёма и спуска со склона. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади в цель». | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
|  |  | Техника передвижения на лыжах. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Беседа «Техника безопасности при занятиях лыжами»;  Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание». |
|  |  | Скользящий шаг. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу». | Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. |
|  |  | Скользящий шаг без палок. | Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |
|  |  | Техника ходьбы на лыжах. |
|  |  | Игры на занятии в зимнее время « Биатлон», «Догонялки по кругу». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. |
|  |  | Свободное катание на лыжах. | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах. Беседа «Личная гигиена». |
| **Подвижные игры (24 ч)** | | | |
|  |  | Инструктаж по Т/Б при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. | Применять правила ТБ во время игр с мячом.  Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.  Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Подвижная игра «Бросай – поймай.» |
|  |  | Ловля баскетбольного мяча. | Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Ловить  и передавать баскетбольный мяч. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Выбивалы». | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Играть в подвижную игру с элементами баскетбола «Выбивалы». Беседа «Названия и правила игры в баскетбол». |
|  |  | Техника ловли баскетбольного мяча. | Выполнять разминку в ходьбе. Бросать и ловить мяч в парах. Передавать баскетбольный мяч снизу на месте.  Распределяться на команды с помощью считалочек.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Подвижная игра «Пятнашки»; «Мяч соседу»; «Удочка»; «Запрещенное движение».  Беседа «Правила игры в баскетбол, инвентарь, оборудование». |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. |
|  |  | Игра с элементами баскетбола « Круговая лапта». |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. |
|  |  | Передача мяча снизу на месте. |
|  |  | Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч». | Осваивать технику бега различными способами.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча в кольцо. Беседа «Значение спортивных и подвижных игр для здоровья человека». |
|  |  | Броски мяча снизу на месте. Эстафета с мячом. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при забрасывания мяча в корзину.  Соблюдать правила техники безопасности. |
|  |  | Техника бросков мяча снизу на места в щит. Эстафет с мячом. | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта». | Освоить технику броска мяча различными способами. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности». |
|  |  | Броски мяча снизу на месте в щит. | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча снизу. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. Подвижная игра « Мяч на полу». |
|  |  | Броски мяча снизу на месте в щит. | Освоить технику броска мяча снизу. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Подвижная игра« Поймай лягушку». |
|  |  | Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч». | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в корзину. Беседа « Влияние плавания на состояние здоровья». |
|  |  | Техника передачи мяча снизу на месте. | Продемонстрировать умение выполнять бросок мяча. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бросков. Подвижная игра « Не попадись »; « Выстрел в небо». |
|  |  | Передача и ловля мяча снизу на месте. |
|  |  | Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при забрасывания мяча в корзину.  Соблюдать правила техники безопасности. Беседа «Правила гигиены и техника безопасности». |
|  |  | Техника ведения мяча на месте. | Совершенствовать технику ведения мяча. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «паук и мухи». |
|  |  | Ведение мяча на месте. | Совершенствовать технику ведения мяча на месте. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «Море волнуется раз». |
|  |  | Передача, ловля, броски мяча в гандболе. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения при бросках и ловле мяча.  Соблюдать правила техники безопасности. Беседа «Правила гигиены и техники безопасности». |
|  |  | Передача и ловля мяча снизу, сверху на месте. Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола. | Совершенствовать технику передачи и ловле мяча снизу на месте. Проявлять качества силы, координации, при выполнении бросков мяча. Подвижная игра «Ловишки с мячом». |
|  |  | Игровые упражнения с элементами гандбола. | Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила. Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. Подвижная игра «Море волнуется раз». |
|  |  | Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| **Лёгкая атлетика (20 ч)** | | | |
|  |  | Техника равномерного бега (3 мин.) | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Воробьи и вороны»; «Два мороза». |
|  |  | Равномерный бег (4 мин). |
|  |  | Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Беседа « Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека». |
|  |  | Равномерный бег (5мин.) | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Успей выбежать»; «Запрещенное движение». |
|  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. |
|  |  | Игры - поединки: « Тяни в круг», « Вытолкни из круга», « Перетягивание каната». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
|  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подвижная игра «Класс, смирно!» |
|  |  | Техника прыжка в длину с места, с разбега. | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Подвижная игра «Воробьи и вороны» |
|  |  | Игры - испытания: «Выбей мяч у соперника—свой сохрани», «Ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
|  |  | Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Подвижная игра «Охотники и утки». |
|  |  | Знакомство с элементами футбола. Техника остановки мяча ногой. | Применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Беседа: «Название и правила игры в футбол». |
|  |  | Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов |
|  |  | Футбол. Техника остановки мяча ногой. | Выполнять различные варианты передачи мяча ногой.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |
|  |  | Футбол. Техника отбора мяча. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Беседа: «Правила безопасности во время игры в футбол». |
|  |  | Эстафеты с ведением, передачей баскетбольного мяча. |
|  |  | Футбол. Техника отбора мяча. |
|  |  | Техника метания малого мяча в цель. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. Подвижная игра «Два мороза». |
|  |  | Игры - поединки: « Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», « Борьба за мяч». | Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. |
|  |  | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. |
|  |  | Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время». Режим дня. Итоги года. | Соблюдать правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 1 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6.2 | 6.9 | 7.0 | [бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.7 | 7.4 | 7.5 |
| 9.9 | 10.5 | 11.0 | [челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| Без учета времени | | | [бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени | | |
| 1000 | 900 | 800 | [шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 700 | 600 | 500 |
| Без учета времени | | | Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени | | |
| 9 | 7 | 5 | [многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 8 | 6 | 4.8 |
| 140 | 115 | 100 | [прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 130 | 110 | 90 |
| 20 | 15 | 10 | [метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 15 | 10 | 5 |
| 295 | 235 | 195 | [метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | 2 | 1 | [метание в цель](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto) с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 30 | 20 | [прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 50 | 40 | 30 |
| 16 | 14 | 11 | [поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 14 | 12 | 9 |
| 30 | 25 | 15 | [поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 20 | 15 | 12 |
| 4 | 2 | 1 | [подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 12 | 7 | 5 | [подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | 8 | 5 | [отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 8 | 5 | 3 |
| +6 | +3 | +1 | [наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +7 | +5 | +3 |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Раздел, тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| **Легкая атлетика. Подвижные игры (24 час)** | | | |
| 1 |  | Организационно-методические указания. Инструктаж по Т/Б.  Построение в шеренгу. | Повторение построе­ния в колонну и ше­ренгу, ознакомление с организационно-ме­тодическими требо­ваниями, проведение подвижных игр «Займи свое место»;  Дифференци­ровать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организацион­ные требова­ния на уроках физкультуры. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.  Бег с ускорением 30 м. | Разучивание беговой разминки, бег на 30 м с вы­сокого старта, разучива­ние подвижной игры «Салки с домом»;  Дифференци­ровать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организацион­ные требова­ния на уроках физкультуры. |
| 3 |  | Разнообразные форм физической культуры.  Профилактика травма­тизма | Раскрывать связь физической культуры с общей культурой  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| 4 |  | Разновидности ходьбы.  Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.  Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Игра «Салки — дай руку».  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция» |
| 5 |  | Техника челночно­го бега.  Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м |
| 6 |  | История возникновения физической культуры и первых соревнований. | Называть характерные признаки соревнований.  Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.  Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  Объяснить цель и значение упражнений с мячом.  Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.  Пересказывать текст о возникновении Олимпийских игр древности.  Называть правила проведения Олимпийских игр.  Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| 7 |  | Комплекс упражнений с малым мячом. | Разучивание размин­ки с малым мячом на точ­ность, разучивание подвижной игры «Класс, смирно!»; Разучивание игры «Кто дальше бросит».  Выполнять разминку с ма­лыми мячами,  Знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность. |
| 8 |  | Техника метания малого мяча. |
| 9 |  | Подвижные игры с малым мячом на точность движений: «Попади в круг», «Броски в цель» | Разучивание разминки с мешочками, повторе­ние техники метания мешочка на дальность, повторение подвиж­ных игр «Бросай дале­ко, собирай быстрее», «Попади в круг»; Знать технику метания ме­шочка на даль­ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать пра­вила подвиж­ных игр «Бро­ски в цель» . |
| 10 |  | Техника прыжка в длину с места. | Разучивание разминки в движении, разучивание техники прыжка в дли­ну с места, разучива­ние подвижной игры «Флаг на башне»; Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с места, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­движной игры «Флаг на баш­не» |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Проведение разминки в движении, повторение техники прыжка в дли­ну с места, повторе­ние подвижной игры «Флаг на башне»; Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с места, раз­минку в движе­нии, понимать правила подвижной игры «Флаг на баш­не» |
| 12 |  | Закаливание. Основные способы закаливания водой. | Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом. |
| 13 |  | Техника прыжка в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. | Развитие скоростных качеств.. прыгучести  Проведение разминки в движении, повторение техники прыжка в дли­ну с разбега, повторе­ние подвижной игры «К своим флажкам»; Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила подвижной игры |
| 14 |  | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. |
| 15 |  | Подвижные игры «Метко в цель», «Слалом с мячом». | Разучивание подвиж­ных игр «Метко в цель», «Слалом с мячом».  Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 16 |  | Техника равномерного бега (3 минуты). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
| 17 |  | Техника равномерного бега (4 минуты). | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Белые медведи». |
| 18 |  | Физические упражнения и их разнообразие. | Различать упражнения по воздей­ствию на развитие основных физи­ческих качеств (сила, быстрота, вы­носливость).  Характеризовать показатели фи­зического развития.  Формировать умения осознан­ного построения речевого высказы­вания в устной форме.  Участвовать в диалоге на уроке.  Умение слушать и понимать других  Овладение способностью прини­мать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Подвижная игра «Ко­мандные хвостики». |
| 19 |  | Техника равномерного бега (4 минуты). Эстафеты. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подвижная игра «Веревочка под ногами». |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег с последующим ускорением. |
| 21 |  | Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Моделировать комплексы упраж­нений с учетом их цели: Ознакомление с правилами само­стоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладе­ние способностью принимать и со­хранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуще­ствления.  Формирование умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные  способы достижения результата. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета. | Разучивание размин­ки, направленной на развитие коор­динации движений, разучивание метания гимнастической пал­ки ногой, проведение подвижной игры «Ко­мандные хвостики»; Выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений, понимать прави­ла  подвижной игры «Команд­ные хвостики» |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 24 |  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** | | | |
| 25 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических. Прыжки со скакалкой. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Упражнения в группировке присев, сидя, лёжа. |
| 27 |  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Составлять комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упраж­нений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Ознакомление с правилами само­стоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладе­ние способностью принимать и со­хранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуще­ствления. |
| 28 |  | Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | Разучивание размин­ки у гимнастической стенки, тестирование виса на время. Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, знать правила тестирования виса на время, |
| 29 |  | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Проведение размин­ки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Ловля обезь­ян»; Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, упражнения в подлезании. Подвижная игра «Ловля обезь­ян» |
| 30 |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | Разучивание разминки с мячами в парах, со­вершенствование тех­ники ловли и бросков мяча в парах, проведе­ние подвижной игры «Осада города»; Выполнять разминку с мя­чами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила по­движной игры «Осада города» |
| 31 |  | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 32 |  | Строевые упражнения. Передвижение по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. |
| 33 |  | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | Знакомство со спосо­бами измерения часто­ты сердечных сокра­щений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвиж­ной игры «Салки с ре­зиновыми кольцами»; Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять раз­минку с мяча­ми, знать тех­нику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» |
| 34 |  | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 35 |  | Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания |
| 36 |  | Подвиж­ные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. |
| 37 |  | Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 38 |  | Акробатические упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения, переката в группировку из упора стоя на коленях. Проведение подвижной игры «Удочка» Выполнять разминку на матах, |
| 39 |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | Отбирать и составлятьком­плексы упражнений дляутренней зарядки ифизкультминуток  Моделировать комплексы упраж­нений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  Ознакомление с правилами само­стоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладе­ние способностью принимать и со­хранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуще­ствления. Подвижные игры «Невод», «Посадка картош­ки». |
| 40 |  | Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением органи­зующих упражнений.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических ком­бинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании акробатиче­ских упражнений. |
| 41 |  | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 42 |  | Физическая нагрузка и её влияние. | Различать упражнения по воздей­ствию на развитие основных физи­ческих качеств (сила, быстрота, вы­носливость).  Характеризовать показатели фи­зического развития.  Отвечать на простые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе  Участвовать в диалоге на уроке и слушать и понимать других.  Формирование навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основ­ных физических качеств (силы, бы­строты, выносливости, координа­ции, гибкости). Подвижные игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». |
| 43 |  | Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в упор присев. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. По­движная игра «Волшебные елочки», «Иголочка и ниточка»., |
| 44 |  | Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. |
| 45 |  | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. |
| 46 |  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. |
| 47 |  | Строевые упражнения. Передвижение по гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. |
| 48 |  | Составление режима дня. Подвижная игра «Кто приходил?». | ***Составлять*** индивидуальныйре­жим дня. |
| **Лыжная подготовка. Подвижные игры (18 часов)** | | | |
| 49 |  | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уро­ках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и сколь­зящего шага на лыжах без палок; Выполнять ор­ганизационные требования на уроках, посвященных лыжной подго­товке, готовить лыжный ин­вентарь к экс­плуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лы­жах без палок |
| 50 |  | Техника передвижения на лыжах без палок. Посадка лыжника. |
| 51 |  | Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», « По местам», « Попади снежком в цель». | Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. |
| 52 |  | Ходьба на лыжах. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м. | Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |
| 53 |  | Ходьба на лыжах. Повороты переступанием на лыжах без палок. |
| 54 |  | Беседа «Основные требования к одежде, обуви во время занятий на лыжах». | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Подвижные игры «Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?». |
| 55 |  | Ходьба на лыжах. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками. | Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершен­ствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками; Знать, как ра­ботают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них |
| 56 |  | Техника тормо­жения падением на лыжах с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. |
| 57 |  | Игры на занятии в зимнее время. « День и ночь», « Не задень». | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
| 58 |  | Ходьба на лыжах. Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах. Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохожде­ние дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Сал­ки на снегу»; Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» |
| 59 |  | Техника поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах; |
| 60 |  | Техника подъема на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повто­рение техники подъема «полуелочкой», повто­рение техники спуска под уклон в основной стойке; Знать, как выполняют­ся подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в ос­новной стойке. Беседа «Особенности дыхания». |
| 61 |  | Техника подъема на склон «елочкой». Скольжение. |
| 62 |  | Техника передви­жения на лыжах попеременным двухшажным ходом (без палок). Эстафеты. | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повто­рение техники подъема на склон «полуелоч­кой», разучивание тех­ники подъема на склон «елочкой», повторе­ние техники спуска со склона в основной стойке; Знать, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и «полуелочкой», спуск в основ­ной стойке |
| 63 |  | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лы­жах змейкой, повторе­ние подъема на склон «елочкой», совершен­ствование техники спуска со склона в ос­новной стойке; Знать, как передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке. Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты». |
| 64 |  | Ходьба на лыжах. Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах. | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание; Знать, как проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне |
| 65 |  | Ходьба на лыжах. Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лы­жах змейкой, повторе­ние подъема на склон «елочкой», совершен­ствование техники спуска со склона в ос­новной стойке; Знать, как передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке. |
| 66 |  | Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу». | Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение по­воротов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке; Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в ос­новной стойке |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (19ч)** | | | |
| 67 |  | ТБ на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. | Разучивание разминки с обручами, прове­дение круговой тре­нировки, повторение подвижной игры Знать правила прохождения станций круго­вой трениров­ки, правила по­движной игры «Белочка-защитница» |
| 68 |  | Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Беседа «Названия и правила игры в баскетбол». |
| 69 |  | Игра с элементами баскетбола «Выбивалы». |
| 70 |  | Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафеты. | Выполнять разминку в ходьбе. Бросать и ловить мяч в парах. Передавать баскетбольный мяч снизу на месте.  Распределяться на команды с помощью считалочек.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 71 |  | Строевые упражнения. Ведения мяча в шаге. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 73 |  | Техника броска и ловли баскетбольного мяча в па­рах. | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Соблюдать правила подвижной игры «Охотни­ки и утки», «Пятнашки», «Ловишки с мячом и защитниками». ,«Попади в обруч», «Вышибалы». |
| 74 |  | Техника броска мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу». |
| 75 |  | Техника броска мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху». |
| 76 |  | Техника ведения мяча и броска в баскет­больное кольцо. |
| 77 |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* Эстафета с мячом. |
| 78 |  | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом. |
| 79 |  | Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Подвижные игры «Попади в мяч», «квинта»**,** «Тимербай» |
| 80 |  | Техника подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. |
| 81 |  | Подвижные игры разных народов. |
| 82 |  | Техника передачи и ловли мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Метко в цель». |
| 83 |  | Техника ловли и передачи мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Эстафета. | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча, проведение подвижной игры « Мяч на полу»;  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на даль­ность, тестирование виса на время, прове­дение нового варианта подвижной игры «Точ­но в цель»; Знать технику броска на­бивного мяча из-за головы на дальность, правила те­стирования виса на время, правила по­движной игры «Точно в цель» |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (17 часов)** | | | |
| 86 |  | ТБ на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.  Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Соблюдать правила по­движной игры «Точно в цель»  Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Подвижная игра «Мяч на полу».  Подвижная игра «День и ночь».  Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 87 |  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Считалки»; « Горелки». Беседа «Режим дня».Эстафета. |
| 88 |  | Разновидности ходьбы.  Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. |
| 89 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м. |
| 90 |  | Равномерный, мед­ленный бег (5 минут). Бег 60 м Эстафеты. |
| 91 |  | Равномерный бег (6 минут).Техника чередования ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. |
| 92 |  | Равномерный бег (7 минут).Техника чередования ходьбы и бега*.* Преодоление малых препятствий. |
| 93 |  | Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. |
| 94 |  | Игры и эстафеты с бегом на местности. |
| 95 |  | Прыжковые упражнения на двух ногах с мес­та. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться на две ноги.  Осваивать технику прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Подвижная игра «Флаг на башне», «Хвости­ки» |
| 96 |  | Техника прыжка в высоту с разбега. |
| 97 |  | Техника прыжка в высоту с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Техника прыжка в длину с места. |
| 99 |  | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | Разучивание разминки на месте, разучива­ние подвижной игры «Воробьи - вороны», Знать правила подвижных игр «Воробьи — во­роны» |
| 100 |  | Техника метания малого мяча в вертикальную цель. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различного положения, метать в цель.  Осваивать и описывать технику бросков и метаний.  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний. Подвижная игра «Совушка»; «Хво­стики». |
| 101 |  | Техника метания малого мяча на дальность с места. |
| 102 |  | Техника метания малого мяча на дальность отскока. |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура. 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 2 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.9 | 7.0 | 7.2 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.6 | 7.2 | 7.4 |
| 9.1 | 10.0 | 10.4 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 12.0 | 12.8 | 13.2 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 12.4 | 12.8 | 13.2 |
| Без учета времени | | | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени | | |
| 1050 | 950 | 850 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 750 | 650 | 550 |
| 8.30 | 9.30 | 10.30 | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 9.00 | 10.00 | 11.30 |
| 10 | 8 | 6 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 150 | 125 | 110 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 140 | 115 | 100 |
| 60 | 50 | 40 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 50 | 40 | 35 |
| 60 | 50 | 30 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 65 | 55 | 40 |
| 40 | 36 | 32 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 36 | 32 | 28 |
| 23 | 18 | 13 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 16 | 12 | 7 |
| 15 | 12 | 10 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 12 | 10 | 8 |
| 310 | 245 | 215 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 280 | 215 | 175 |
| 4 | 2 | 1 | [Метание в цель](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto) с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 14 | 9 | 7 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 18 | 10 | 2 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 12 | 6 | 2 |
| 11 | 9 | 5 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 5 | 3 |
| 18 | 15 | 12 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 16 | 13 | 10 |
| 32 | 27 | 18 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 22 | 18 | 15 |
| +7 | +4 | +2 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +8 | +6 | +4 |

**Календарно- тематическое планирование, физическая культура, 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | Ознакомление учеников с организационно-ме­тодическими требова­ниями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»; Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упраж­нения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» |
| 2 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, по­вторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»; Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» |
| 3 |  | Техника челночного бега | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвиж­ной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики»; Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» |
| 4 |  | Тести­рование челноч­ного бега 3х10 м | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, по­вторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»; Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» |
| 5 |  | Способы метания мешочка (мяча) на  даль­ность | Разучивание беговой раз­минки, знакомство с тех­никой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, со­бирай быстрее»; Знать, какие способы мета­ния мешочка на дальность существуют, пра­вила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 6 |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение подвижной игры «Собачки ногами»; Знать, как проходит те­стирование ме­тания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» |
| 7 |  | Пас и его значение для спор­тивных игр с мячом | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариан­тами паса мяча ногой, разучивание правил спор­тивной игры «Футбол»; Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» |
| 8 |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча но­гой, проведение спортив­ной игры «Футбол»; Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» |
| 9 |  | Прыжок в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Фут­бол»; Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» |
| 10 |  | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с раз­бега на результат, повто­рение подвижной игры «Собачки ногами»; Знать, как вы­полнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» |
| 11 |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбе­га, повторение спортив­ной игры «Футбол»; Знать, как проходит кон­трольный урок по прыжкам в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» |
| 12 |  | Контроль­ный урок по спор­тивной игре  «Фут­бол» | Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спор­тивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за бо­ковой (аут), контрольная игра в футбол; Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой |
| 13 |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность | Разучивание разминки с малым мячом, про­ведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Выши­балы»; Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы» |
| 14 |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Разучивание разминки, направленной на разви­тие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, разучивание по­движной игры «Белые медведи»; Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Белые медведи» |
| 15 |  | Тести­рование подъема туловища из  положе­ния лежа за 30 с | Повторение разминки, направленной на разви­тие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Белые медведи»; Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» |
| 16 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места, повто­рение подвижной игры «Волк во рву»; Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила подвиж­ной игры «Волк во рву» |
| 17 |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой переклади­не из виса лежа со­гнувшись | Повторение прыжковой разминки, проведение те­стирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву»; Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила игры «Волк во рву» |
| 18 |  | Тестиро­вание виса на время | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования виса на время, повторение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»; Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила  подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» |
| 19 |  | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка»; Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвиж­ной игры «Пере­стрелка» |
| 20 |  | Футболь­ные упраж­нения | Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка»; Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» |
| 21 |  | Футболь­ные уп­ражнения в парах | Разучивание разминки с мячами в парах, раз­учивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место»; Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» |
| 22 |  | Игра «футбол» | Повторение разминки с мячами в парах, про­ведение футбольных уп­ражнений в парах, повто­рение подвижной игры «Пустое место»; Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» |
| 23 |  | Подвижная игра «Осада города» | Разучивание разминки с мячом в парах, повто­рение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»; Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» |
| 24 |  | Броски и ловля мяча в парах | Повторение разминки с мячом в парах, раз­учивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «Осада города»; Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами сущест­вуют, правила подвижной игры «Осада города» |
| 25 |  | Закалива­ние | Знакомство с закалива­нием, разучивание раз­минки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «По­движная цель» |
| 26 |  | Ведение мяча | Повторение правил зака­ливания и разминки с мя­чом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель»; Знать как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель» |
| 27 |  | Подвиж­ные игры | Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 игр по желанию уче­ников, подведение итогов четверти; Знать, как проводится раз­минка с закры­тыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутст­вует зрение, как подводятся ито­ги четверти |
| 28 |  | Кувырок вперед | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»; Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, прави­ла подвижной игры «Удочка» |
| 29 |  | Кувырок вперед с разбега и через  препят­ствие | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствие; Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов и с разбега |
| 30 |  | Варианты выполне­ния кувыр­ка вперед | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка впе­ред, проведение игрового упражнения на внимание; Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание |
| 31 |  | Кувырок назад | Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повто­рение подвижной игры «Удочка»; Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» |
| 32 |  | Кувырки | Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»), совер­шенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения ку­вырка назад, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле»; Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле |
| 33 |  | Круговая тренировка | Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»; Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» |
| 34 |  | Стойка на лопатках | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, повторение техни­ки выполнения стойки на лопатках, разучивание подвижной игры «Пара­шютисты»; Знать, как вы­полнять стойку на лопатках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» |
| 35 |  | Упражнение «мостик» | Повторение разминки с гимнастическими пал­ками, совершенствование техники выполнения стойки на глопатках, разучи­вание техники выпол­нения упражнения мостик, повторение подвижной игры «Парашютисты» Знать технику стойки на лопатках и мостик, правила подвижной игры  «Парашютисты» |
| 36 |  | Круговая тренировка | Разучивание разминки, направленной на со­хранение правильной осанки, повторение тех­ники выполнения стойки на лопатках и мостик, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Вол­шебные елочки»; Знать, как вы­полнять стойку на лопатках и мостик, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» |
| 37 |  | Вис завесом одной и двумя но­гами на  пе­рекладине | Повторение разминки, направленной на сохра­нение правильной осан­ки, совершенствование техники лазанья и пере- лезания на гимнастиче­ской стенке, повторение техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, прове­дение подвижной игры «Белочка-защитница»; Знать, как вы­полнять лазанье и перелезание на гимнастиче­ской стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» |
| 38 |  | Лазанье и пере лезание по гимна­стической стенке | Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и пе- релезания по гимнасти­ческой стенке, совершен­ствование техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защит­ница»; Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезания по гимнасти­ческой стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» |
| 39 |  | Прыжки в скакалку | Разучивание разминки со скакалками,  повто­рение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горя­чая линия»; Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» |
| 40 |  | Прыжки в скакалку в тройках | Повторение разминки со скакалками, повторе­ние прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Горячая линия»; Знать, как вы­полнять прыжки в скалку и прыж­ки в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Горячая линия» |
| 41 |  | Лазанье по гимнастической стенке | Разучивание разминки со скакалками, повто­рение техники прыжка в скакалку в тройках, раз­учивание техники лазанья по гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Будь осторожен»; Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» |
| 42 |  | Круговая тренировка | Повторение разминки со скакалками, проведе­ние круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен»; Знать, как проходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» |
| 43 |  | Упраж­нения на гимна­стической скамье | Разучивание разминки, направленной на разви­тие координации движе­ний, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимна­стической скамье, про­ведение подвижной игры «Шмель»; Знать, как вы­полнять прыжки в скакалку в дви­жении, какие упражнения можно выпол­нять на гим­настическом бревне, правила подвижной игры «Шмель» |
| 44 |  | Упраж­нения на перекладине | Проведение разминки, направленной на разви­тие координации движе­ний, повторение упраж­нений на гимнастической скамье, повторение упражнений на перекладине, проведение подвижной игры «Ловишка с мешоч­ком на голове»; Знать, как  выполнять упражнения на прекладине и скамье, пра­вила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 45 |  | Круговая тренировка | Разучивание разминки в движении, повторение комбинации на турнике, повторение упражнений на гимнастической скамье, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Салки с домиками»; Знать комби­нацию на перекладине, как выполнять упражнения  на гимнасти­ческой скамье, как проходить станции круго­вой тренировки, правила подвиж­ной игры «Салки с домиками» |
| 46 |  | Лазанье по наклон­ной гимнастической скамейке | Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белоч­ка-защитница»; Знать технику лазанья по на­клонной гимна­стической ска­мейке, правила подвижной игры «Белочка-защит­ница» |
| 47 |  | Варианты вращения обруча | Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники ла­занья по наклонной гим­настической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание по­движной игры «Перебеж­ки с мешочком на голове»; Знать техни­ку лазанья по наклонной гимнастиче­ской скамейке, различные вари­анты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» |
| 48 |  | Круговая тренировка | Повторение разминки с обручами в движении, проведение круговой тре­нировки, проведение 1—2 игр по желанию учеников; Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, как выби­рать подвижные игры, учитывая общие интересы |
| 49 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Повторение организаци­онно-методических тре­бований, применяемых на уроках лыжной подго­товки, проверка спортив­ной формы и инвентаря, повторение техники сту­пающего и скользящего шага на лыжах без лыж­ных палок; Знать, какие  организационно-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как подбирать ин­вентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок |
| 50 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | Проверка умения при­стегивать крепления, совершенствование тех­ники передвижения сту­пающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники пе­редвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками; Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них |
| 51 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | Проверка умения при­стегивать крепления, совершенствование тех­ники передвижения сту­пающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники пе­редвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками; Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них |
| 52 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, по­вторение известных лыж­ных ходов; Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами |
| 53 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, по­вторение известных лыж­ных ходов; Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами |
| 54 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, по­вторение известных лыж­ных ходов; Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами |
| 55 |  | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изучен­ных лыжных ходов; Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом |
| 56 |  | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изучен­ных лыжных ходов; Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом |
| 57 |  | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двух­шажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах; Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км |
| 58 |  | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двух­шажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах; Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км |
| 59 |  | Одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двух­шажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах; Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км |
| 60 |  | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Совершенствование техники выполнения из­ученных лыжных ходов, повторение подъема «по- луелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах; Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах |
| 61 |  | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Совершенствование техники выполнения из­ученных лыжных ходов, повторение подъема «по- луелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах; Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах |
| 62 |  | Подъем «полуелочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | Совершенствование техники выполнения из­ученных лыжных ходов, повторение подъема «по- луелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах; Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах |
| 63 |  | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», по­вторение спуска на лыжах «змейкой», совершен­ствование техники подъе­ма на склон и спуска со склона на лыжах; Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами |
| 64 |  | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», по­вторение спуска на лыжах «змейкой», совершен­ствование техники подъе­ма на склон и спуска со склона на лыжах; Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами |
| 65 |  | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», про­ведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; Знать, как пере­двигаться на лы­жах, спускаться на лыжах «змей­кой», правила подвижной игры на лыжах «На­каты» |
| 66 |  | Спуск на лыжах  со склона в низкой стойке | Разучивание техники спу­ска в приседе, повторение  подвижной игры на лы­жах «Накаты», совершен­ствование техники пере­движения на лыжах; Знать технику спуска на лыжах в приседе, техни­ку передвижения на лыжах, пра­вила подвижной игры «Накаты» |
| 67 |  | Прохожде­ние дистан­ции 1,5 км на лыжах | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, прове­дение катания со склона в низкой стойке, проведе­ние свободного катания; Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке |
| 68 |  | Контроль­ный урок по лыжной подготовке | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием и прыж­ком на лыжах, повторе­ние техники передвиже­ния на лыжах «змейкой», повторение техники подъема на склон «лесен­кой» и спуска в низкой стойке; Знать, как пе­редвигаться на лыжах различ­ными ходами,  как поворачи­ваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змей­кой», как подни­маться на склон «лесенкой» и спу­скаться со склона в низкой стойке |
| 69 |  | Эстафеты с мячом | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя­чом, проведение подвиж­ных игр с мячами-хопами; Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами |
| 70 |  | Подвиж­ные игры | Разучивание беговой раз­минки, проведение 2—3 подвижных игр, подведе­ние итогов четверти; Знать все изученные по­движные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти |
| 71 |  | Эстафеты с мячом | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя­чом, проведение подвиж­ных игр с мячами-хопами; Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами |
| 72 |  | Полоса препят­ствий | Разучивание разминки в движении, прохожде­ние полосы препятствий, повторение подвижной  игры «Удочка»; Знать, как пре­одолевать полосу препятствий, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» |
| 73 |  | Усложнен­ная полоса препят­ствий | Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры  «Совушка»; Знать, как преодолевать усложненную полосу препят­ствий, правила подвижной игры «Совушка» |
| 74 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разучивание разминки с гимнастическими ска­мейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, про­ведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»; Знать технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» |
| 75 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | Повторение разминки со скамейками, прове­дение прыжков в вы­соту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Выши­балы с кеглями»; Знать технику прыжка в высоту с разбега, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» |
| 76 |  | Прыжок в высоту спиной вперед | Разучивание разминки с перевернутыми гимна­стическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенство­вание техники прыжка в высоту с прямого разбе­га, разучивание подвиж­ной игры «Штурм»; Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­  бега, правила подвижной игры «Штурм» |
| 77 |  | Прыжки на мячах-хопах | Разучивание разминки в парах с мячами-хопами, совершенствование тех­ники прыжков на мячах- хопах, проведение по­движной игры «Ловишка на хопах»; Знать технику прыжков на мя чах-хопах, пра­вила подвижной игры «Ловишка  на хопах» |
| 78 |  | Эстафеты с мячом | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя­чом, проведение подвиж­ных игр с мячами-хопами; Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами |
| 79 |  | Подвиж­ные игры | Разучивание беговой раз­минки, проведение 2—3 подвижных игр, подведе­ние итогов четверти; Знать все изученные по­движные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти |
| 80 |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча че­рез волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»; Знать, какие ва­рианты бросков через волей­больную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» |
| 81 |  | Подвижная игра «Пио­нербол» | Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пио­нербол», совершенство­вание техники бросков мяча через волейбольную сетку; Знать, какие варианты брос­ков мяча через волейбольную сетку сущест­вуют, правила подвижной игры «Пионербол» |
| 82 |  | Волейбол как вид спорта | Разучивание разминки с мячами в парах, зна­комство с волейболом как видом спорта, разучива­ние волейбольных упраж­нений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»; Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пио­нербол» |
| 83 |  | Подготовка к волей­болу | Повторение разминки с мячами в парах, разучи­вание волейбольных уп­ражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пио­нербол»; Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» |
| 84 |  | Контроль­ный урок по волей­болу | Разучивание разминки с мячом в движении, кон­трольная проверка зна­ний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пио­нербол»; Знать, какие умения и навыки относятся к во­лейболу, какие подготовитель­ные упражнения существуют, правила подвиж­ной игры «Пио­нербол» |
| 85 |  | Основы техники держания мяча при игре в минигандбол (гандбол) и простейшие приѐмы владения им. | Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретѐнные знания и умения. Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки. |
| 86 |  | Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. |
| 87 |  | Тестиро­вание виса на время | Разучивание разминки с мячом в движении, проведение тестирования виса на время, разучи­вание подвижной игры «Борьба за мяч»; Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила подвижной игры «Борьба за мяч» |
| 88 |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из поло­жения стоя, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»; Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» |
| 89 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Проведение разминки, направленной на подго­товку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол»; Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила спор­тивной игры «Гандбол» |
| 90 |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади­не из виса лежа со­гнувшись | Разучивание разминки, направленной на разви­тие координации движе­ний, проведение тести­рования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры «Гандбол»; Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила спортивной игры «Гандбол» |
| 91 |  | Тести­рование подъема туловища из  положе­ния лежа за 30 с | Повторение разминки, направленной на раз­витие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение спортивной игры «Ганд­бол»; Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол» |
| 92 |  | Подводящие игры с элементами гандбола (минигандбола). | Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами минигандбола и знать их правила. Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. |
| 93 |  | Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4) | Уметь взаимодействовать в командах. Уметь самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности. Осваивать навыки соревновательной деятельности. Знать правила игры в мини-гандбол. Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности. |
| 94 |  | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол»; Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» |
| 95 |  | Беговые  упражнения­ | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов»; Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» |
| 96 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повто­рение подвижной игры «Командные хвостики»; Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики» |
| 97 |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3х10м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3х10 м, правила подвиж­ной игры «Бро­сай далеко, соби­рай быстрее» |
| 98 |  | Тестирова­ние мета­ния | Повторение беговой раз­минки, проведение тести­рования метания; Знать, как про­ходит тестирова­ние метания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Кру­говая охота» |
| 99 |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собач­ки ногами», проведение спортивной игры «Фут­бол»; Знать прави­ла подвижной игры «Собачки ногами» и спор­тивной игры «Футбол» |
| 100 |  | Подвижная игра «Флаг на башне» | Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собач­ки ногами», проведение подвижной игры «Флаг на башне»; Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки но­гами» |
| 101 |  | Бег на 1000 м | Разучивание разминки, направленной на подго­товку к бегу, проведение бега на 1000м, повто­рение спортивной игры «Футбол»; Знать, как про­ходит тести­рование бега на 1000м, пра­вила спортивной игры «Футбол» |
| 102 |  | Спортив­ные игры | Проведение беговой раз­минки, проведение спор­тивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»; Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвиж­ной игры «Марш с закрытыми глазами» |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура. 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 3 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 16 | 11 | 9 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 6 | 4 |

**Календарно-тематическое планирование, физическая культура, 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры | Ознакомление ученика с организационно-ме­тодическими требова­ниями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»; Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упраж­нения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» |
| 2 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, по­вторение подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»; Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» |
| 3 |  | Техника челночного бега | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвиж­ной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики»; Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» |
| 4 |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3х10 м, разучи­вание подвижной игры «Собачки ногами»; Знать, как про­ходит тестирование челночного бега 3 х 10м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» |
| 5 |  | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирова­ния бега на 60 м с высо­кого старта, проведение подвижной игры «Бро­сай далеко, собирай быстрее»; Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 6 |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирова­ния метания мешочка на дальность, разучива­ние метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»; Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешоч­ка с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики» |
| 7 |  | Техника паса в фут­боле | Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»; Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила по­движной игры «Собачки нога­ми» |
| 8 |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, со­вершенствование техни­ки выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»; Знать историю футбола, техни­ку выполнения различных ва­риантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 9 |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»; Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | Повторение разминки на месте, совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега, прове­дение спортивной игры «Футбол»; Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 11 |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, раз­учивание подвижной игры «Командные со­бачки»; Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Команд­ные собачки» |
| 12 |  | Контроль­ный урок по футболу | Повторение разминки в движении, проведе­ние контрольных фут­больных упражнений и спортивной игры «Футбол»; Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 13 |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | Разучивание разминки с малыми мячами, про­ведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вы­шибалы»; Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Вышиба­лы» |
| 14 |  | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | Повторение разминки с малыми мячами, про­ведение тестирования наклона вперед из поло­жения стоя, повторение подвижной игры «Пере­стрелка»; Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила  подвижной игры «Пере­стрелка» |
| 15 |  | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Проведение размин­ки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Пере­стрелка»; Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила по­движной игры «Перестрелка» |
| 16 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Повторение разминки, направленной на раз­витие гибкости, про­ведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»; Знать правила  проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижной игры «Волк во рву» |
| 17 |  | Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования подтягиваний и отжиманий, повто­рение подвижной игры «Антивышибалы»; Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила по­движной игры «Антивышиба­лы» |
| 18 |  | Тестиро­вание виса на время | Повторение разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования виса на время и подвижной игры «Вы­шибалы»; Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры «Вышибалы» |
| 19 |  | Броски и ловля мяча в па­рах | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и лов­ли мяча в парах, разучи­вание подвижной игры «Защита стойки»; Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки» |
| 20 |  | Броски мяча в па­рах на точ­ность | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защи­та стойки»; Знать, какие ва­рианты бросков на точность су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки» |
| 21 |  | Броски и ловля мяча в па­рах | Разучивание разминки с мячом в парах, прове­дение бросков и ловли мяча в парах на точ­ность, разучивание подвижной игры «Капи­таны»; Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны» |
| 22 |  | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | Повторение разминки с мячами в парах, раз­учивание бросков и лов­ля мяча в парах у стены, повторение подвижной игры «Капитаны»; Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену су­ществуют и как ловить отско­чивший от стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны» |
| 23 |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города»; Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Осада города» |
| 24 |  | Броски и ловля мяча | Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и по­движной игры «Осада города»; Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода» |
| 25 |  | Упражне­ния с мя­чом | Разучивание разминки с мячом, повторение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Штурм»; Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» |
| 26 |  | Ведение мяча | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм»; Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила по­движной игры «Штурм» |
| 27 |  | Подвиж­ные игры | Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти; Знать, как выбирать по­движные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти |
| 28 |  | Кувырок «вперед» | Разучивание разминки на матах, повторение  техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»; Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка |
| 29 |  | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие | Повторение разминки на матах, совершенство­вание техники кувырка вперед как с места, так и с разбега и через пре­пятствие, проведение подвижной игры «Удоч­ка»; Знать, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка» |
| 30 |  | Зарядка | Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, прове­дение подвижной игры «Мяч в туннеле»; Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле» |
| 31 |  | Кувырок назад | Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совер­шенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»; Знать правила выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле» |
| 32 |  | Круговая трениров­ка | Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внима­ние; Знать, как выполнять за­рядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выпол­нения игрового упражнения на внимание |
| 33 |  | Стойка на лопатках | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники вы­полнения стойки на лопатках, проведе­ние подвижной игры «Парашютисты»; Знать, как проводится за­рядка, технику выполнения стойки на лопатках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» |
| 34 |  | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека | Знакомство с гимна­стикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастиче­скими палками с помо­щью учеников, совер­шенствование техники выполнения стойки на лопатках, по­вторение подвижной игры «Парашютисты»; Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила состав­ления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты» |
| 35 |  | Гимнасти­ческие уп­ражнения | Разучивание размин­ки на гимнастических матах с мячом, совер­шенствование техники выполнения гимнасти­ческих упражнений, проведение игрового упражнения на внима­ние; Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание |
| 36 |  | Висы | Повторение разминки на матах с мячом, вы­полнение различных вариантов висов, прове­дение подвижной игры «Ловля обезьян»; Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила по­движной игры «Ловля обезьян» |
| 37 |  | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | Разучивание размин­ки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гим­настической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»; Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мячом |
| 38 |  | Круговая трениров­ка | Повторение разминки с гимнастическими пал­ками, проведение кру­говой тренировки и по­движной игры «Удочка»; Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» |
| 39 |  | Прыжки в скакалку | Разучивание разминки со скакалками, повто­рение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горя­чая линия»; Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила по­движной игры «Горячая линия» |
| 40 |  | Прыжки в скакалку в тройках | Повторение разминки со скакалками и прыж­ков в скакалку в трой­ках, проведение по­движной игры «Горячая линия»; Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния» |
| 41 |  | Лазанье по канату в два прие­ма | Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен»; Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен» |
| 42 |  | Круговая трениров­ка | Повторение разминки со скакалкой, прове­дение круговой тре­нировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»; Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми» |
| 43 |  | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | Разучивание размин­ки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гим­настическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч»; Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» |
| 44 |  | Упраж­нения на гимна­стических кольцах | Повторение разминки на скамейках, упражне­ний на гимнастических кольцах и на гимна­стическом бревне по­движной игры «Салки и мяч»; Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне существуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» |
| 45 |  | Махи на гимнастических кольцах | Разучивание разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на кольцах, повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»; Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» |
| 46 |  | Круговая трениров­ка | Повторение разминки с резиновыми кольца­ми, махов и выкрута на гимнастических кольцах, проведение лазанья по наклон­ной гимнастической скамейке и круговой тренировки, повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»; Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастиче­ской скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила по­движной игры «Ловишка с ме­шочком на голове» |
| 47 |  | Вращение обруча | Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, раз­учивание подвижной игры «Катание колеса»; Знать, какие варианты вра­щения обруча существуют, правила по­движной игры «Катание ко­леса |
| 48 |  | Круговая трениров­ка | Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, про­ведение круговой трени­ровки, повторение по­движной игры «Катание колеса»; Знать технику выполнения стойки лопатках, какие станции круговой тре­нировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса» |
| 49 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторе­ние техники ступающе­го и скользящего шага на лыжах без лыжных палок; Знать орга­низационно-­методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок |
| 50 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием; Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота переступанием на лыжах |
| 51 |  | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | Повторение попере­менного и одновремен­ного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком;  Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного 2-ух шажного хода на лыжах,а также пово­ротов на лыжах прыжком |
| 52 |  | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | Повторение попере­менного и одновремен­ного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одно­шажного хода на лыжах, повторение правил об­гона на лыжне;  Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне |
| 53 |  | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | Повторение попере­менного и одновремен­ного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одно­шажного хода на лыжах, повторение правил об­гона на лыжне; Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне |
| 54 |  | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, разучивание одновре­менного одношажного хода, повторение техни­ки обгона на лыжне; Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне |
| 55 |  | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, разучивание одновре­менного одношажного хода, повторение техни­ки обгона на лыжне; Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне |
| 56 |  | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, подъема на склон «елоч­кой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах; Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» |
| 57 |  | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, подъема на склон «елоч­кой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах; Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» |
| 58 |  | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 59 |  | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелоч­кой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 60 |  | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вари­антов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвиже­ния и спуска со склона на лыжах «змейкой»; Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» |
| 61 |  | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вари­антов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвиже­ния и спуска со склона на лыжах «змейкой»; Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» |
| 62 |  | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вари­антов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвиже­ния и спуска со склона на лыжах «змейкой»; Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» |
| 63 |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Нака­ты»; Знать технику спуска со скло­на в низкой  стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 64 |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Нака­ты»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 65 |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Нака­ты»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 66 |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лы­жах «Накаты», разучи­вание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 67 |  | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лы­жах «Накаты», разучи­вание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»; Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» |
| 68 |  | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | Проведение прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания; Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» |
| 69 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры «Удочка»; Знать, как передвигаться на лыжах различными для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» |
| 70 |  | Полоса препят­ствий | Разучивание разминки в движении, прохо­ждение полосы пре­пятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»; Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подго­товительные упражнения для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» |
| 71 |  | Усложнен­ная полоса препят­ствий | Повторение разминки в движении, проведение прохождения услож­ненной полосы пре­пятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»; Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражне­ния для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» |
| 72 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разучивание разминки с гимнастическими ска­мейками, повторение техники прыжка в вы­соту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»; Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» |
| 73 |  | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыж­ка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту спо­собом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ра­нением»; Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» |
| 74 |  | Физкульт­минутка | Знакомство с физкульт­минутками, разучивание разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и по­движной игры «Выши­балы с ранением»; Знать, что такое физкультми­нутки, технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» |
| 75 |  | Зна­комство с опорным прыжком | Повторение разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, повторение прыжка в высоту спи­ной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «пе­решагивание», знаком­ство с опорным прыж­ком, проведение подвижной игры «Ловишка на хопах»; Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка на хопах» |
| 76 |  | Опорный прыжок | Разучивание разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хо­пах»; Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка на хопах» |
| 77 |  | Контроль­ный урок по опор­ному прыжку | Повторение разминки с включенными упраж­нениями из физкульт­минуток, совершенство­вание техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по же­ланию учеников; Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры |
| 78 |  | Броски мяча через волейболь­ную сетку | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча че­рез волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»; Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» |
| 79 |  | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | Повторение разминки с мячом, совершенство­вание техники бросков мяча через волейболь­ную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол»; Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила игры «Пионербол» |
| 80 |  | Упражне­ния с мя­чом | Разучивание разминки с мячом и упражнений с мячами в парах, повто­рение подвижной игры «Пионербол»; Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» |
| 81 |  | Волей­больные упражне­ния | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражне­ний и подвижной игры «Пионербол»; Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» |
| 82 |  | Контроль­ный урок по волей­болу | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области во­лейбола, повторение подвижной игры «Пио­нербол»; Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» |
| 83 |  | Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. | Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретённые знания и умения. Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки. |
| 84 |  | Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. |
| 85 |  | Тестиро­вание виса на время | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»; Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» |
| 86 |  | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спор­тивной игры «Гандбол», проведение тестирова­ния наклона из положе­ния стоя; Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» |
| 87 |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | Проведение разминки, направленной на под­готовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол»; Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Гандбол» |
| 88 |  | Тестиро­вание под­тягиваний и отжиманий | Разучивание разминки, направленной на раз­витие координации движений, проведение подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол» Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спор­тивной игры «Гандбол» |
| 89 |  | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | Повторение разминки, направленной на раз­витие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Бас­кетбол» ;Знать правила проведения тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа на спине за 30 с, правила спор­тивной игры «Баскетбол» |
| 90 |  | Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола). | Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила. Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. |
| 91 |  | Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4) | Уметь взаимодействовать в командах. Уметь самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности. Осваивать навыки соревновательной деятельности. Знать правила игры в мини-гандбол. Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности. |
| 92 |  | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»; Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» |
| 93 |  | Беговые упражне­ния | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Ко­мандные хвостики»; Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» |
| 94 |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Повторение разминки в движении, проведе­ние тестирования бега на 30 м с высокого стар­та, разучивание подвиж­ной игры «Ножной мяч»; Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч» |
| 95 |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования  челноч­ного бега 3 х 10 м и по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее»; Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» |
| 96 |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне»; Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры «Флаг на баш­не» |
| 97 |  | Футболь­ные уп­ражнения | Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражне­ний и спортивной игры «Футбол»; Знать, какие варианты фут­больных упраж­нений сущест­вуют, правила спортивной игры «Футбол» |
| 98 |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражне­ний и спортивной игры «Футбол»; Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 99 |  | Бег на 1000 м | Разучивание разминки, направленной на подго­товку к бегу, проведение бега на 1000 м, повто­рение спортивной игры «Футбол»; Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол» |
| 100 |  | Спортив­ные игры | Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки; Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, прави­ла выбранных спортивных игр |
| 101 |  | По­движные и спортив­ные игры | Проведение разминки в движении, спортив­ных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов чет­верти; Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, прави­ла выбранных спортивных игр |
| 102 |  | По­движные и спортив­ные игры | Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года; Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Упражнение 4 класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.5 | 6.3 | 6.7 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.2 | 6.6 | 6.8 |
| 11.0 | 11.5 | 12.0 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 11.4 | 11.8 | 12.2 |
| 40 | 46 | 50 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 44 | 48 | 54 |
| 8.6 | 9.5 | 9.9 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 11.2 | 11.4 | 11.6 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.2 |
| 5.10 | 5.50 | 6.20 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 6.00 | 6.30 | 6.50 |
| Без учета времени | | | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) | Без учета времени | | |
| 1150 | 1050 | 950 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 850 | 750 | 650 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 165 | 140 | 130 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 155 | 135 | 120 |
| 290 | 260 | 220 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 260 | 220 | 180 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 90 | 70 | 60 |
| 14 | 10 | 8 | [Много-скоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 13 | 9 | 7 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 90 | 85 | 70 |
| 44 | 40 | 36 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 40 | 36 | 32 |
| 6 | 4 | 2 | [Приседание на одной ноге](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-na-odnoj-noge-pistolet) (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 14 | 11 | 7 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 10 | 6 | 4 |
| 5 | 3 | 2 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 17 | 13 | 11 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 9 | 7 |
| 23 | 14 | 5 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 16 | 10 | 3 |
| 30 | 25 | 17 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 19 | 15 | 10 |
| 21 | 18 | 15 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 18 | 15 | 12 |
| 380 | 310 | 270 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 350 | 275 | 230 |
| +9 | +6 | +4 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +10 | +8 | +5 |
| 20 | 18 | 15 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 18 | 15 | 12 |
| 34 | 32 | 22 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 28 | 22 | 18 |

**4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии****успеваемости*характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

  Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может  определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
|  | | | |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может  определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | | logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подпись верна | | **Сертификат:** | 026AE06700D1AC879F40BF5DCBA123DA4B | | **Владелец:** | МАОУ СОШ № 7, Свалова, Ирина Валентиновна, RU, 66 Свердловская область, Сухой Лог, УЛ КИРОВА, ДОМ 1, МАОУ СОШ № 7, Директор, 1026601871075, 02577889000, 006633006804, ivanova0106@yandex.ru, 6633006804-663301001-002577889000 | | **Издатель:** | АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru | | **Срок действия:** | Действителен с: 16.02.2021 11:13:12 UTC+05 Действителен до: 16.05.2022 11:12:57 UTC+05 | | **Дата и время создания ЭП:** | 23.03.2021 15:06:43 UTC+05 | |