

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Директор школы Т.И. Каштанова

дата

08 2013



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

1-4 класс

Срок реализации 4 года

Обсуждена и согласована на
методическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2013 г.

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 1
от
«30» 08 2013 г.

2013-2018

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М. «Просвещение», 2013 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание в учебном предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

На основании приказа Минобрнауки России № 889 от 30.08.2010 «О внесении изменений в Федеральный базисный план...» и приказа МО РК №239 от 05.05.2011 «О внесении изменений в Республиканский базисный план...» использовать третий час учебного предмета «Физическая культура» на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа для 1-4 классов направленная на достижение учащимися личностных, метапредметные и предметных результатов по физической культуре.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементарных соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:	93	96	96	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	91	94	94	94
	Лёгкая атлетика	24	24	24	24
	Лыжная подготовка	18	24	24	24
	Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21
	Подвижные и спортивные игры	28	25	25	25
	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока			
	Итого	99 ч	102 ч	102 ч	102 ч

В 1 - 4 классах выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

На уроках используются следующие **методы**: игровой, соревновательный, стандартно-повторный, вариативный (переменного выполнения упр.), методы активной учебно-познавательной деятельности (самостоятельная работа, задания по самоконтролю).

5. Содержание учебного курса

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 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 развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «**Гимнастика с основами акробатики**»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «**Легкая атлетика**»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «**Спортивные игры**»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Волейбол: подбрасывание мяча.

На материале **лыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Из истории физической культуры.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные 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; 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: подача мяча

На материале **лыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

3 класс 102 часа

Знания о физической культуре .

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика.

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

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах различными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

На материале **лыжной подготовки:** спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминутки, упражнения на развитие физических качеств, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

Опорный прыжок через козла.

Легкая атлетика.

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

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах различными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале **спортивных игр**:

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

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

Волейбол: приём и передача мяча, подача мяча, подвижные игры на материале волейбола. На материале **лыжной подготовки:** спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Организация текущего и промежуточного контроля знаний. Мониторинг.

Контроль и мониторинг над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Контроль в младшем школьном возрасте применяется так, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5.6	7.2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,66
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	м	2	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

7. Учебно-методический комплекс.

Класс	Учебники	Дидактический материал	Методический материал
1-4	1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2013г.		«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погодаев. М. Физкультура и спорт. 2000 Пособия для учителя 1.«Поурочное планирование 1 классы» И.И. Должиков М. Айрис-пресс, 2004 2.«Система лыжной подготовки» М.В. Видякин. Волгоград. «Учитель» 2008 3. Андрианова А.И. «Использование подвижных игр в первом классе». Методические разработки. Петрозаводск. 1995

Технические средства обучения.

1. Компьютер
2. Магнитофон
3. Колонки
4. Секундомеры

Учебное оборудование

1. Мячи волейбольные	20. Кегли
2. Сетка волейбольная	21. Флажки
3. Мячи баскетбольные	22. Теннисные ракетки
4. Кольца баскетбольные	23. Теннисные мячи
5. Мячи футбольные	24. Лыжи, лыжные палки, ботинки
6. Мячи малые- теннисные	25. Шахматы

7. Гимнастические стенки	26. Спортивная форма
8. Гимнастические маты	27. Номера-майки
9. Гимнастические мостики	28. Мячи набивные
10. Канат	29. Стойки
11. Перекладина	30. Конусы
12. Козел гимнастический	31. Насосы
13. Конь гимнастический	32. Гимнастические скамейки
14. Брусья	33. Рулетки
15. Бревно гимнастическое	34. Мячи для метания 150 г.
16. Гимнастические палки	35. Бита
17. Гимнастические обручи	36. Ракетки пластиковые
18. Гимнастические скакалки	37. Кубики
19. Длинные скакалки	38. Бадминтон

Список литературы.

1. Андрианова А.И. «Использование подвижных игр в первом классе». Методические разработки. Петрозаводск. 1995
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале» Москва. 2007
3. Должиков И.И. «Поурочные планы. 1 класс» пособие для учителя. Айрис Пресс. Москва, 2004
4. Линдер В.В. «Детская энциклопедия. Герои Олимпиад». 2008
5. Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы» Москва «Просвещение» 2013
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва «Просвещение» 2013
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. «Баскетбол» Начальный этап обучения. Москва «Физкультура и спорт» 1999
8. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой» Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Волгоград: Учитель, 2008
9. Типсин А.Ф. «Льжи для здоровья» Петрозаводск Издательство КГПУ 2005
10. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников» Ярославль, Академия развития, 2000.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Учащиеся будут знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности учащихся 1 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
2	Челночный бег 3*10м.	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
3	Прыжок в длину с/м	155	115	100	150	110	90
4	Шестиминутный бег	1100	730	700	900	600	500
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	12	4	2
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	9+	3	1-	11.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 2 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Челночный бег 3*10м.	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с/м	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег	1150	800	750	950	650	550
5	Сила подтягивание из виса	4	2	1	14	6	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3-5	1-	12.5+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
2	Челночный бег 3*10м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
3	Прыжок в длину с/м	175	130	120	160	135	110
4	Шестиминутный бег	1200	850	800	1000	700	600
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	16	7	3
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	7.5+	3	1-	13.0+	6	2-

Уровень физической подготовленности учащихся 4 – класс.

№	Контрольные упражнения (тест)	УРОВЕНЬ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
2	Челночный бег 3*10м.	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
3	Прыжок в длину с/м	185	140	130	170	140	120
4	Шестиминутный бег	1250	900	850	1050	750	650
5	Сила подтягивание из виса	5	3	1	18	8	4
6	Гибкость наклон вперед из пол. сидя	8.5+	4	2-	14.0+	7	3-

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

1- Класс.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	27
6	Итого	99

ГODOVOЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям)

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть	3- четверть	4- четверть	
		10 часов					
1	Л/атлетика	10 часов					11 ч.
2	Подвижные игры		17ч			13 ч.	
3	Гимнастика			21			
4	Лыжная подготовка				27		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1- класс:

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Освоение предметных знаний	Учебные действия
		<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
1	1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1	Научится: организованно строится в одну шеренгу. Научится: выполнять разновидности ходьбы и бега изменяя направление движения ,ширину шага и под счёт учителя. Научится: бежать быстрым темпом и изменять направление движ. Научится: правильно выполнять основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
2	2	Ходьба разновидности.	1		
3	3	Бег разновидности.Игра «у медведя во бору»	1		
4	4	Спец.беговые упражнения 10 м.Игра «Мы весёлые ребята»	1		
5	5	Бег разновидности.Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив	1		
6	6	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1		
7	7	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин.Игра «Пустое место»	1		
8	8	Эстафеты беговые.; Челночный бег 3*5м. 3*10м.	1		
9	9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		
10	10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17		
11	11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки».	1		Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое
12	12	Эстафеты беговые 15-20м.	1		
13	13	Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1		
14	14	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		
15	15	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1		
16	16	Эстафеты с мячом 10-15м.	1		
17	17	Ловля и передача мяча на	1		

18	18	месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	процессе подвижных и спортивных игр	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
19	19	Ведение б/б мяча на месте и в движении	1		
20	20	Эстафеты с ведением б/б мяча. Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1		
21	21	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1		
22	22	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом	1		
23	23	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1		
24	24	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1		
25	25	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1		
26	26	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1		
27	27	Соревнования «Весёлые старты»	1		
		<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность
28	1	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражн. построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1	Научится: организованно выполнять строевые команды и акробатические элементы.	
29	2	Строевые упражн.; Акробатика, группировка разновидности	1		
30	3	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1		
31	4	Строевые упражн. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1		
32	5	Строевые упражн. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1		
33	6	Строевые упражн. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1		

34	7	Строевые упржн. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами»	1		выполнения двигательных действий.	
35	8	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1	<p>Научится: вып олнять лазание по скамейке по канату любым способом.</p> <p>Научится: вып олнять упражнения в равновесии, на гимн. скамейке.</p> <p>Научится: вып олнять акробатически е элементы.</p> <p>Научится: вла деть скакалкой выполнять упражнения со скакалкой</p> <p>Научится: вып олнять упражнения в весе и передвижение в равновесии. повороты «Налево», «Направо».</p>	выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс вы-полнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общераз - вивающих упражнений.	
36	9	Строевые упражн.; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1			
37	10	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1			
38	11	Строевые упражн. Кувырок вперёд; лазание по канату.	1			
39	12	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка » .	1			Коммуникативные: -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуж-дении акробатических комбинаций.
40	13	Строевые упражн. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1			
41	14	Строевые упражн. Кувырок вперёд; стойка на лопатках спомощью.	1			
42	15	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1			
43	16	Строевые упражн. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка »	1			
44	17	Строевые упражн. Эстафеты с предметами	1			
45	18	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»	1			
46	19	Строевые упржн. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).	1			
47	20	Строевые упражн. Смотр повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м.	1			
48	21	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1			
		<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	27			
49	1	Инструктаж ПТБ во время	1			

		занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание ходьба ступающим шагом.			Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
50	2	Ступающий шаг без палок	1	Научится: пер едвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом.	Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигатель-ных качеств (скоростной выносли-вости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
51	3	Ступающий шаг с палками	1		
52	4	Ступающий шаг без палок	1		
53	5	Скользящий шаг без палок	1		
54	6	Скользящий шаг без палок	1		
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1		
56	8	Ступающий, скользящий шаг с палками.	1		
57	9	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		
58	10	Скользящий шаг без палок, с палками	1		
59	11	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		
60	12	Скользящий шаг без палок 1км.	1		
61	13	Спуски пологий уклон в высокой стойке Подъем «лесенкой»	1		
62	14	Скользящий шаг с палками 1км	1		
63	15	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой	1		
64	16	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1		
65	17	Скользящий шаг без палок 1км.	1		
66	18	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		
67	19	Скользящий шаг с палками 1км	1		
68	20	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1		
69	21	Скользящий шаг без палок 1км.	1	Научится: пер едвигаться на лыжах до 1 км.	
70	22	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1		
71	23	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1		

72	24	Эстафеты на лыжах.30-40м.	1		
73	25	Скользкий шаг без палок 1км.	1		
74	26	Игра на лыжах «Вызов номеров»	1		
75	27	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1		
<u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u>					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13		
76	1	Инструктаж ПТБ во время занятий играми.Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1		
77	2	Эстафеты с мячом 15-20м.	1		
78	3	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1		
79	4	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1		
80	5	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1		
81	6	Пионербол с 2 мячами.	1		
82	7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1		
83	8	Ведение б/б мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись».	1		
84	9	Эстафеты с ведением б/б мяча.	1		
85	10	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1		
86	11	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись»	1		
87	12	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1		
88	13	Соревнования «Весёлые старты»	1		
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11		
89	14	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой.Игра «Вызов номеров»	1		
90	15	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов;	1		
				Научится: владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	<p>Личностные: -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в</p>

91	16	«Встречная эстафета». Бег разновидности. Игра «у медведя во бору»	1		процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
92	17	Спец. беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	1		- выражать творческое отношение к выполнению
93	18	Спец. беговые упр. 15-20 м. Челночный бег 3*10 м.	1		комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
94	19	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с/м. на результат	1	Научится: бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Коммуникативные:
95	20	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30 м. Контр. норматив	1	Научится: бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
96	21	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1		- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
97	22	Бег равномерный медленный до 3х мин. Игра «Пустое место»	1		
98	23	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	Научится: бегать быстрым темпом и изменять направление движения.	
99	24	Спец. беговые упражнения 15-20 м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето.	1	Научится: правильно выполнять основные движения в прыжке, равномерно бегать длительное время до 3х мин.	
		Итого: 99 часов.			

2- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть	3- четверть	4- четверть	
		10часов					11 ч.
1	Л/атлетика	10часов					11 ч.
2	Подвижные игры		17ч			13 ч.	
3	Гимнастика			21			
4	Лыжная подготовка				30		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- 2 класс

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Часы	Освоение предметных знаний	Учебные действия
		<u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u>			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Научится бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1		
3	3	Мониторинг	1		
4	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1		
5	5	Высокий старт	1		
6	6	Прыжки в длину с места	1		
7	7	Челночный бег 3*10 м.	1		
8	8	Метание мяча с места в цель	1		
9	9	Бег до 400 м.	1		
10	10	Равномерный бег до 4 мин	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17		
11	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Научится владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразв-
12	12	Ведение мяча на месте и в движении	1		
13	13	Ведение мяча с изменением направления	1		
14	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
15	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		
16	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		
17	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		
18	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1		
19	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1		
20	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1		
21	21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1		
22	22	Верхняя и нижняя передачи	1		

23	23	мяча над собой	1		
24	24	Нижняя прямая подача	1		
25	25	Верхняя передача мяча в парах	1		
26	26	Нижняя передача мяча в парах	1		
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1		
27	27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1		
<u>II- ЧЕТВЕРТЬ</u>					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Научится выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
30	3	Лазанье по канату	1		
31	4	Стойка на лопатках	1		
32	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1		
33	6	«Мост» из положения лежа на спине	1		
34	7	Упражнения в вися стоя и лежа	1		
35	8	Акробатическая комбинация	1		
36	9	Акробатическая комбинация	1		
37	10	Лазанье по канату	1		
38	11	Упражнения в вися стоя и лежа	1		
39	12	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1		
40	13	Упражнения в вися на перекладине	1		
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1		
42	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1		
43	16	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких	1		
44	17	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1		
45	18	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1		
46	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1		
47	20	Упражнения с гимнастической	1		

48	21	скакалкой Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	упражнений на брусках, переклади не в висах и упорах.	упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
		<u>III- ЧЕТВЕРТЬ</u>			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30	Научится владеть скакалкой	Личностные:
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Научится передвига	-мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
50	2	Ступающий шаг без палок	1	ться на	воздухе;
51	3	Ступающий шаг с палками	1	лыжах	-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
52	4	Скользкий шаг без палок	1	скользящ	Регулятивные: умения
53	5	Скользкий шаг без палок	1	им	принимать и сохранять учебную задачу,
54	6	Скользкий шаг с палками	1	шагом.	направленную на формирование и развитие
55	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Научится передвига	двигательных качеств (скоростной выносливости);
56	8	Скользкий шаг с палками	1	ться на	- учитывать правило в планировании и контроле
57	9	Повороты переступанием вокруг носков	1	лыжах,	способа решения;
58	10	Подъем ступающим шагом	1	выполнят	- адекватно воспринимать оценку учителя;
59	11	Повороты переступанием	1	ь спуски	-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
60	12	Спуски в высокой стойке	1	и	Познавательные: -
61	13	Подъем «лесенкой»	1	подъёмы.	осуществлять анализ выполненных действий;
62	14	Спуски в низкой стойке	1	Научится передвига	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;
63	15	Попеременный двухшажный ход без палок	1	ться на	Коммуникативные:
64	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	лыжах	- осуществлять анализ выполненных действий;
65	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	попереме	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
66	18	Попеременный двухшажный ход без палок	1	нным 2-	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	шажным	
68	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	ходом	
69	21	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
70	22	Повороты переступанием	1		
71	23	Попеременный двухшажный ход с палками	1		
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками	1		
73	25	Игры на лыжах	1		
74	26	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Научится передвига	
75	27	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	ться	
76	28	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	налыжах	
77	29	Передвижение на лыжах до 1,5-	1	до 1.5 км.	

78	30	х км Игры на лыжах	1 1			
IV- ЧЕТВЕРТЬ						
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР			13			
79	1		1			
80	2	Техника безопасности во время занятий играми	1			
81	3	Ведение мяча на месте и в движении	1	Научится владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легко - атлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвиваю-	
82	4	Ведение мяча с изменением направления	1			
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1			
84	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1			
85	7	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1			
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1			
88	10	Нижняя прямая подача	1			
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1			
90	12	Учебная игра в «Пионербол»	1			
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Учебная игра в «Пионербол»	1 1			
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			11			
92	14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин.	1			
93	15	ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1			
94	16	Прыжки в длину с места	1			
95	17	Челночный бег 3* 10 м.	1			
96	18	Бег 1000 м. без учёта времени	1			
97	19	Эстафета круговая до 60 м.	1			
98	20	Подвижная игра третий лишн.	1			
99	21	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	Научится бегать с максимальной скоростью		
100	22	Медленный бег до 5 мин	1			
101	23	Бег 1500 м без учета времени	1			
102	24		1			

	Бег 60м. Мониторинг Итого: 102 часа.		скорость ю до 60 м. Научится бегать продолжи тельное время в медленно м равномер ном темпе	щих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащи- мися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
--	--	--	---	---

3- Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть	2- четверть	3- четверть	4- четверть
1	Л/атлетика	10часов			11 ч.
2	Подвижные игры		17ч		13 ч.
3	Гимнастика		21		
4	Лыжная подготовка			30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 3 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Освоение предметных знаний	Учебные действия
		I ЧЕТВЕРТЬ			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	1	Научится передвигаться организованно к месту занятий	Личностные: - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
2	2	Равномер. медленный бег до 5 мин. Спец бег. упр до 30м	1		
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1		
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1		
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1		
6	6	Бег с в/с 60м.	1		
7	7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1		
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1		
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1		
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17		
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Научится владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.	- оценивать правильность выполнения двигательных
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1		
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1		
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1		
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1		

18	18	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками снизу	1	Научится владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		
19	19	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.	1				
20	20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1				
21	21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1				
22	22	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами, с одним мячом	1				
23	23	Верхняя передача мяча над собой	1				
24	24	Нижняя передача мяча над собой	1				
25	25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				
26	26	Нижняя прямая подача	1				
27	27	Верхняя передача мяча в парах	1				
		Нижняя передача мяча в парах	1				
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1				
		Верхняя и нижняя передача в кругу	1				
II- ЧЕТВЕРТЬ							
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			21				
28	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1			Научится организованно строится и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении
29	2	Строевые упражнения: Выполнение команд Широ, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагональ, змейка	1				
30	3	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1				
31	4	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1				
32	5	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1				
33	6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в	1				
				Научится выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на			

34	7	упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	лопатках, гимнастический мост.	комплексов упражнений с предметами и без и
35	8	Акробатическая комбинация	1	Научится	условиями их реализации;
36	9	Акробатическая комбинация	1	лазать по канату в 2-3 приёма	- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
37	10	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1		- адекватно воспринимать оценку учителя;
38	11	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	Научится выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных действий;
39	12	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д)Прыжки скак(м)	1	Научится выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
40	13	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д);Скакалка(м)	1	ноги врозь, соскок.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
41	14	Комбинация на гимнастическом бревне;Ходьба приставн.шагами,повороты на носках; и одной ноге; приседание ,переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1		Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
42	15	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д)	1		
43	16	Упражн. на брусьях.Скакалка(д)	1		
44	17	Упр на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1		
45	18	Разученная комбинац.на брусьях(м)Скакалка (д)	1		
46	19	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	1		
47	20	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м)	1		
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
III- ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			30		
49	1	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Научится передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
50	2	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1		
51	3	Попеременный 2шажный ход без палок	1		
52	4	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
53	5	Попеременный 2шажный ход с	1		

54	6	палками Попеременный 2шажный ход с палками	1	<p>выполнять повороты переступая</p> <p>Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.</p> <p>Научится соревноваться в гонках на лыжах.</p>	<p>Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;</p> <p>Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p>
55	7	Повороты переступанием в движении	1		
56	8	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
57	9	Поворот переступанием в движении	1		
58	10	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1		
59	11	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1		
60	12	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
61	13	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1		
62	14	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
63	15	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		
64	16	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
65	17	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		
67	19	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		
68	20	Эстафеты на лыжах до 60м.	1		
69	21	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
70	22	Гонка на лыжах 500м.	1		
71	23	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		
72	24	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1		
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками	1		
74	26	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1		
75	27	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шжным ходом	1		
76	28	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		
77	29	Гонка на лыжах 2 км.	1		
78	30	Игры, эстафеты на лыжах.	1		

		IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13		
79	1	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Научится владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
80	2	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1		
81	3	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1		
82	4	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1		
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
84	6	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1		
85	7	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1		
86	8	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1		
87	9	Нижняя передача мяча над собой	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
89	11	Верхняя и нижняя передача в кругу	1		
90	12	Нижняя прямая подача	1		
91	13	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1		
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11		
92	14	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	Научится передвигаться организованно к месту занятий	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
93	15	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1		
94	16	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	Научится бегать длительное время в равномерном темпе	
95	17	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1		
96	18	Метание теннисного мяча с/м	1		
97	19	Метание теннисного мяча с/м,	1		

98	20	и 3-5 шагов разбега Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	до 5 мин.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
99	21	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Научится метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
100	22	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1		Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
101	23	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг	1		- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
102	24	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Научится бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.	
		Итого: 102 часа	102		

4 - Класс. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	21
5	Лыжная подготовка	30
6	Итого	102

ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть	3- четверть	4- четверть	
		10 часов					11 ч.
1	Л/атлетика	10 часов					11 ч.
2	Подвижные игры		17ч			13 ч.	
3	Гимнастика			21			
4	Лыжная подготовка				30		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН: 4 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Освоение предметных знаний	Учебные действия
		1- ЧЕТВЕРТЬ			
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пятнашки»	1	Научится передвигаться организованно к месту занятий	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	2	Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1		
3	3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1		
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1		
5	5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1		
6	6	Бег с в/с 60м.	1		
7	7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1		
8	8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1		
9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1		
10	10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	17		
11	11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	Научится бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
12	12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1		
13	13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1		
14	14	Ведение мяча на месте и в движении	1		
15	15	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
16	16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
17	17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1		
				Научится владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению

18	18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	Научится владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.	комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
19	19	Игра «Школа» Броски в кольцо	1		
20	20	двумя руками сверху.	1		
21	21	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1		
22	22	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1		
23	23	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1		
24	24	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1		
25	25	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1		
26	26	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1		
27	27	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу	1 1 1 1		
II- ЧЕТВЕРТЬ					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ					
28	1		21	Научится организованно строится и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализа-
29	2	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение	1		
30	3	из шеренги в 3 уступах, в колонну по 3-4 в движении	1		
31	4	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1		
32	5	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из полож. лёжа наклон	1		
Научится выполнять					

33	6	вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.	ции; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
34	7	Акробатическая комбинация	1		Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
35	8	Акробатическая комбинация	1		- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений.
36	9	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Научится лазать по канату в 2-3 приёма	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
37	10	Лазание по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д); Прыжки со скакалкой.	1	Научится выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.	
38	11	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м)	1		
39	12	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д); Опорный прыжок(м)	1		
40	13	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1	Научится выполнять наскок на гимна. мостик, наскок в упор стоя на колени с последующим соскоком, в опорном прыжке.	
41	14	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м), Прыжки на скакалке(д)	1		
42	15	Упражн. на брусьях. Скакалка(д) Упр на брусьях(м) Упр. пресс(д)	1		
43	16	Разученная комбинация на брусьях(м) Скакалка (д)	1		
44	17	Опорный прыжок(д) Прыжки на скакалке (м)	1		
45	18	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из вися (м).	1		
46	19	Лазание по канату в два три приёма (м). Подтягивание из вися лёжа (д)	1		
47	20				
48	21				
III- ЧЕТВЕРТЬ					

49	1	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30				
50	2	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	Научится передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с палками и выполнять повороты переступанием в движении.			
51	3	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1				
52	4	Попеременный 2шажный ход без палок	1				
53	5	Попеременный 2шажный ход с палками 0,8км.	1				
54	6	Попеременный 2шажный ход с палками 1км. Эстафета на лыжах	1				
55	7	Попеременный 2шажный ход с палками 1,5км.	1				
56	8	Повороты переступанием в движен, Эстаф. на лыжах 40м.	1				
57	9	Попеременный 2шажный ход с палками 2 км	1				
58	10	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах	1				
59	11	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1			Научится выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.	
60	12	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъём ёлочкой	1				
61	13	Попеременный 2шажный ход с палками	1				
62	14	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1				
63	15	Попеременный 2шажный ход с палками до 2.5 км	1				
64	16	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1				
65	17	Попеременный 2шажный ход с палками 2.5 км.	1				
66	18	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1				
67	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1				
68	20	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов,	1				
69	21	торможение плугом и упором. Эстафеты на лыжах до 60м.	1				
70	22	Попеременный 2шажный ход с палками 1 км.	1				Научится соревноваться в гонках на лыжах.
71	23	Гонка на лыжах 500м.	1				
72	24	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1				
73	25	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км.	1				
						Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный	

93	15	лёгкой атл. игра «Пустое место Равномер. медленный бег до 8мин. Спец бег. упр до 30м	1	вся организован о к месту занятий	атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
94	16	Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
95	17	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	Научится бегать длительное время в равномерн ом темпе до 8 мин.	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
96	18	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1		- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
97	19	Метание теннисного мяча с/м	1		- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
98	20	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1		- адекватно воспринимать оценку учителя;
99	21	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	Научится метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
100	22	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1		Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических дей - ствий;
101	23	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1		- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
102	24	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Научится бегать с максималь ной скоростью до 60м. и с изменени ем направлени ем движения.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
		Итого: 102 часа	102		Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.