

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17» ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ШЕНДРИКА В.Г.

Челябинская обл. г. Миасс, Проспект Автозаводцев 37 А, 456300 тел./факс 55-46-93
ОКПО 14378989 , ОГРН 1037400871496, ИНН/КПП 7415031680/741501001

Приложение № 1 к ООП НОО
от 23.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура» для 1-4 класса

Составители рабочей программы
учителя физической культуры:
Ионина Т.С.
Даушев И.А.
Хамидуллин А.Р.

Миасс, 2017г

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностные планируемые результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Учитывая специфику регионального компонента, в основной образовательной программе начального общего образования были добавлены и уточнены следующие личностные результаты:

- сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и *родного края*, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций (национально-региональный этнокультурный компонент);
- *сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, семейным традициям* (семья как одна из базовых национальных ценностей согласно Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России);
- *уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных* (потребности региона).

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация (А. Г. Асмолов).

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

- чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;
- осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

- ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;

- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;
- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Исходя из данных направлений, обозначены критерии сформированности личностных образовательных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное), смыслообразование и нравственно-этическая ориентация. Далее были соотнесены личностные результаты с выделенными критериями. Данные результаты конкретизированы для обучающихся первого, второго, третьего и четвертого класса (таблица 1).

Таблица 1

**Личностные планируемые результаты освоения
ООП НОО по классам**

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности	1.1. Проявление желания к участию в гражданских акциях	1.1. Появление внутреннего мотива для познания основ гражданской идентичности	1.1. Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края
		1.2. Преобладание внешнего мотива к осознанию своей этнической и национальной принадлежности	1.2. Появление желания к изучению культуры своего народа	1.2. Появление устойчивого внутреннего мотива к погружению в традиции и культуру своего народа	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности
		1.3. Выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя	1.3. Демонстрация творчества в проявлении ценностных установок	1.3. Принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества
		1.4. Наличие элементарных	1.4. Демонстрация	1.4. Осознанное соблюдение	1.4. Сформированность

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		правил нравственного поведения в социуме	уважительного отношения к сверстникам и взрослым	норм нравственного поведения	гуманистических и демократических ценностных ориентаций
		1.5. Наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром	1.5. Проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов, природе	1.5. Соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
		1.6. Действия согласно установленным учителем правилам	1.6. Выбор позиции, основанной на нормах нравственности	1.6. Демонстрация умения анализа ситуаций и логических выводов, рассуждений	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
		1.7. Сформированность элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированность представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированность представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены	1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены	1.8. Сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья	1.8 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни
2	Смыслообразование	2.1. Осознание себя в роли первоклассника	2.1. Принятие социальной роли школьника	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося
		2.2. Наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности	2.2. Преобладание внутренней учебной мотивации над внешней	2.2. Наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников на уроке	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего народа	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
		3.2. Способность учитывать интересы и чувства других людей	3.2. Доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам	3.2. Развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
			семьи	поведения	нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
	3.3. Осознание ответственности за результаты учебной деятельности		3.3. Принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
	3.4. Освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения		3.4. Планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение к деятельности других людей	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения		3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности	3.5. Информированность о профессиях, представленных в родном крае, стране, понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных
	3.6. Интерес к продуктам художественной, музыкальной, литературной деятельности		3.6. Уважительное отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Способность выражать свое отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств
	3.7. Освоение правил общения в классном коллективе		3.7. Усвоение норм общения в классе и повседневных ситуациях	3.7. Способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
	3.8. Способность быть доброжелательным		3.8. Умение выстроить собственное бесконфликтное	3.8. Умение не создавать конфликтов и разрешать	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить

№	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
			поведение	некоторые спорные вопросы	выходы из спорных ситуаций

Данные личностные планируемые результаты представлены двумя группами:

1. Личностные результаты, которые **будут сформированы** в данном классе и соответственно подлежат диагностике. Данные результаты в соответствии с идеей Л. С. Выготского о зонах умственного развития находятся в зоне актуального развития.
2. Личностные результаты, которые **получат возможность для формирования** в данном классе и соответственно не подлежат диагностике в данном классе. Эти результаты находятся в зоне ближайшего развития и будут сформированы в процессе обучения в следующих классах (таблица 2).

Таблица 2

Личностные планируемые результаты, которые будут сформированы и получат возможность для формирования, по классам

№	Критерии сформированности		Код результата	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
				1 ¹	2* *	1	2	1	2	1	2
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)		1.1.		+	+	+		+	+	+
			1.2.	+	+	+	+	+	+	+	+
			1.3.						+	+	+
			1.4.						+	+	+
			1.5.				+	+	+	+	+
			1.6.	+	+	+	+		+	+	+
			1.7.	+	+		+	+	+	+	+
			1.8.	+	+	+	+	+	+	+	+
Количество диагностируемых результатов по критерию 1 «Самоопределение»			4		4		4		8		
2	Смыслообразование	2.1.	+	+	+	+	+	+	+	+	
		2.2.		+	+	+	+	+	+	+	
Количество диагностируемых результатов по критерию 2 «Смыслообразование»			1		2		2		2		
3	Нравственно-этическая ориентация	3.1.				+		+	+	+	
		3.2.		+	+	+	+	+	+	+	
		3.3.				+	+	+	+	+	
		3.4.	+	+	+	+	+	+	+	+	
		3.5.		+	+	+	+	+	+	+	
		3.6.				+	+	+	+	+	
		3.7.		+	+	+	+	+	+	+	
		3.8.				+	+	+	+	+	
Количество диагностируемых результатов по критерию «Нравственно-этическая ориентация»			1		4		7		8		
Количество диагностируемых личностных результатов в классе			6		10		13		18		

¹Личностные результаты, которые будут сформированы в данном классе и соответственно подлежат диагностике.

^{**}Личностные результаты, которые получают возможность для формирования в данном классе и соответственно не подлежат диагностике в данном классе.

Учитывая социальную ситуацию развития младшего школьника, определены блоки сформированности личностных образовательных результатов начального общего образования. Они отражают особенности развития личности младшего школьника в следующих социальных кругах: «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Социальная ситуация развития – это специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми (Л.С. Выготский). В младшем школьном возрасте она определяется особенностями школьного обучения.

В этот период происходит рождение «социального Я». Формируется важное системное новообразование – «внутренняя позиция», выражающее новый уровень самосознания и рефлексии. Возрастает уровень запросов к самому себе, к собственному успеху, положению, появляется уважение к себе. В этой связи выделен первый блок в социальной ситуации ребенка – «Я».

Учитывая, что основным агентом социализации ребенка являются семейные отношения, в качестве второго блока выделен блок «Семья». Семейные взаимоотношения закладывают основы адаптации ребенка к новым условиям, формируют базовые ценности. Поэтому детско-родительские отношения сказываются на общем психофизическом и духовно-нравственном развитии младшего школьника и определяют его отношение к учебной деятельности.

Учебная деятельность является ведущей в данный период. Кардинально меняется среда ребенка и его отношение к этой среде. Формирование социальной позиции школьника выступает главным возрастным новообразованием. Школьное обучение является основным видом занятий младшего школьника. Поэтому третьим блоком в данных социальных отношениях выступает «Школа». Эмоциональное благополучие младшего школьника зависит от того, насколько он соответствует требованиям, предъявляемым к ученику, активно выстраивает взаимодействие с педагогами и сверстниками.

Однако младший школьник не ограничивается рамками «семья» – «школа». Он выходит в более широкие пространства. Поэтому далее выделены блоки «Родной край» и «Россия и мир». Знать историю и особенности своего родного края важно для того, чтобы видеть траекторию своего личностного и профессионального самоопределения. Причем с каждым возрастом идет расширение социального пространства обучающегося, что стимулирует его выход за границы малой родины в государственное и мировое пространство.

В таблице 3 показано, как личностные результаты соотносятся с выделенными блоками «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Таблица 3

Блоки личностных планируемых результатов

Критерии сформированности	Блок «Я»	Блок «Семья»	Блок «Школа»	Блок «Родной край»	Блок «Россия и мир»
	Код результата				
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.2, 1.8	1.7	1.6	–	1.1, 1.3, 1.4, 1.5
Смыслообразование	–	–	2.1, 2.2	–	–
Нравственно-этическая ориентация	3.2, 3.3, 3.6	3.7, 3.8	3.4	3.1, 3.5	–

Блок «Я» связан, прежде всего, с характеристиками личности младшего школьника с точки зрения собственного «Я». Обучающемуся важно осознавать, какими качествами он обладает (доброжелательность, отзывчивость, ответственность, сознательность). Формирование идентичности происходит путем сравнения и осознания своей этнической и национальной принадлежности. Происходит активное формирование самооценки, которая сказывается на коммуникации младшего школьника со взрослыми и сверстниками. Самооценка также определяет характер учебной деятельности младшего школьника. В этой связи первым блоком в данной структуре социальных отношений выделен блок «Я».

Блок «Я» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Осознанность своей этнической и национальной принадлежности.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Блок «Семья» отражает нравственные ценности, связанные с семейными отношениями и значимостью семьи для ребенка младшего школьного возраста. Ценность семьи является также одной из базовых национальных ценностей, отраженных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. Данный блок учит ребенка бесконфликтному общению, сотрудничеству, уважению других.

Блок «Семья» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Блок «Школа» имеет тесную связь с блоком «Я» и характеризует личность младшего школьника с точки зрения успешности его адаптации в образовательной организации, принятия и освоения им новой социальной роли – роли обучающегося, а также наличия у него мотивов учебной деятельности. Наличие данных результатов определяется сменой ведущего вида деятельности при переходе от дошкольного образования к начальному и возрастным кризисом развития семи лет.

Блок «Школа» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Блок «Родной край» отражает сочетание знаниевых и ценностных компонентов личности младшего школьника с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей, как конкретного региона, так и Челябинской области в целом.

Блок «Родной край» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных.

Блок «Россия и мир» связан с глобальными представлениями младшего школьника о стране, в которой он проживает, ее культурно- исторических ценностях и традициях многонационального народа.

Блок «Россия и мир» выпускника 4 класса включает следующие личностные результаты:

- Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края.
- Сформированность ценностей многонационального российского общества.
- Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

Аналогично на основе таблицы 3 определяется содержание блоков «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир» обучающихся 1, 2 и 3 классов.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»(с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

Метапредметные планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В соответствии с положениями Примерной основной образовательной программы начального общего образования *метапредметные планируемые результаты* являются частью междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся».

Ведущей целевой установкой и основным ожидаемым результатом реализации междисциплинарной программы является формирование у обучающихся важнейшей компетенции личности – умения учиться, т. е. способности субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Достижение данного результата обеспечивается целенаправленным формированием у обучающихся регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, включающих чтение, работу с информацией и формирование ИКТ-компетентности.

Перечень метапредметных результатов структурирован с учетом универсальных учебных действий (таблица 1), наряду с этим метапредметные планируемые результаты оцениваются как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиции оценки этих результатов. В таблице указывается, с какого класса начинается формирование данного планируемого результата (столбец «формирование»), а также определен момент включения данного планируемого результата в оценочные материалы (столбец «оценка»).

Структурирование метапредметных планируемых результатов по группам универсальных учебных действий связано с необходимостью описания механизмов их достижения в содержательном разделе ООП, в соответствии с данным распределением осуществляется оптимальный выбор типовых задач формирования универсальных учебных действий и определяется содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Метапредметные планируемые результаты представлены двумя блоками: «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться». Планируемые результаты второго блока «выпускник получит возможность научиться» выделены курсивом, эти результаты не проверяются в ходе промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости. При организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов данного блока, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся. При этом данная группа результатов не предназначена для достижения всеми учащимися.

В перечне метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования учитываются особенности региона, они связаны с реализацией на территории Челябинской области образовательного проекта «ТЕМП» и развития технопаркового движения. В связи с необходимостью популяризации инженерных и рабочих профессий, создания на уровне начального общего образования предпосылок к формированию у выпускников технологической компетентности в перечень добавляются следующие метапредметные результаты:

- освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля;
- сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям.

Таблица 1

Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1. Регулятивные									
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+		+		+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+		+	+	+	+	+	+
	<i>умение преобразовывать практическую задачу в познавательную</i>	+		+		+		+	
	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>	+		+		+		+	
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+		+	+	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+		+	+	+	+	+	+
	умение различать способ и результат действия			+		+	+	+	+
1.3. Прогнозирование	<i>осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</i>	+		+		+	+	+	+
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+		+	+	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания</i>	+		+		+		+	
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+		+		+		+	
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+		+	+	+	+	+	+
	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>	+		+		+		+	
1.6. Коррекция	умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках	+		+	+	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+		+		+		+	+
2. Познавательные:									
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель							+	
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+		+		+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+		+		+		+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+		+		+		+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+		+	+	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+		+		+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+		+	+	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+		+		+	+	+	+
	умение определять основную и второстепенную информацию	+		+		+	+	+	+
	<i>освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля</i>	+		+		+	+	+	+
	<i>сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям</i>	+		+		+	+	+	+
	<i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий</i>	+		+		+		+	
	<i>произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач</i>	+		+		+		+	
	<i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ</i>			+		+		+	
	<i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет</i>			+		+		+	
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+		+		+	+	+	+
	<i>умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач</i>	+		+		+		+	
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+		+		+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+		+		+		+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+		+		+		+	+
	умение устанавливать аналогии	+		+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+		+		+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+		+		+		+	+
	умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	+		+		+		+	
	умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+		+		+		+	
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+		+		+		+	
2.4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+		+		+	+	+	+
	самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера	+		+		+		+	
3. Коммуникативные									
3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+		+	+	+	+	+	+
	умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	+		+		+		+	
	умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	+		+		+		+	
	умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной	+		+		+		+	
3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+
	умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия	+		+		+		+	
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+		+	+	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
текстом									
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+		+	+	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+		+	+	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+		+		+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+		+		+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака	+		+		+	+	+	+
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов)	+		+		+	+	+	+
	понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+		+		+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста	+		+		+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения	+		+		+		+	+
	умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках	+		+		+	+	+	+
	умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации	+		+		+		+	
	умение работать с несколькими источниками информации	+		+		+		+	
	умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников	+		+		+		+	
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+		+		+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание,					+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	отвечая на поставленный вопрос								
	<i>умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования</i>	+		+		+		+	
	<i>умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном</i>	+		+		+		+	
4.4. Оценка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+		+	+	+	+	+	+
	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+		+		+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+		+		+		+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста	+		+		+	+	+	+
	<i>умение сопоставлять различные точки зрения</i>	+		+		+		+	
	<i>умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения</i>	+		+		+		+	
	<i>умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию</i>	+		+		+		+	
5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося									
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+		+	+				
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию			+		+	+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+	+	+				
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов			+		+	+		

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение сканировать рисунки и тексты					+		+	+
5.3. Обработка и поиск информации	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования			+		+		+	+
	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+		+	+				
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ			+		+		+	+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей			+		+	+		
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей			+		+		+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+		+	+				
	умение следовать основным правилам оформления текста			+		+	+		
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль			+	+				
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида					+		+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера			+		+	+		
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+		+	(с ло ва ри)	+	(баз ы дан ных)	+	(Интер нет)
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)					+		+	+
	умение заполнять учебные базы данных			+		+	+		
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их			+		+	+		
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста					+		+	+
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.			+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+		+	+				
	умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)			+	+				
5.5. Планирование деятельности, управление и организация	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий					+		+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения					+		+	+

. Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
выносливость, координация, гибкость)				
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+
Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта	+	+	+	+
Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	+	+	+	+
Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
Проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)	+	+	+	+
Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики</i>		+	+	
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий</i>			+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>		+	+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств</i>			+	+
<i>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</i>	+	+		
<i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества</i>			+	+
<i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>	+	+	+	+
III. Физическое совершенствование				
Выпускник научится:				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</i>	+	+	+	+
<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i>		+	+	+
<i>играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам</i>			+	+
<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>	+	+	+	+
<i>выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки</i>	+	+		
<i>плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)</i>			+	+
<i>выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой»,</i>	+	+		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)				
<i>выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.</i>			+	+
<i>выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках</i>	+			
<i>выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;</i>		+	+	+
<i>подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,</i>			+	
<i>пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)</i>				+

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
- **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
- **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
- **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **знать спортивные школы Челябинской области;**
- **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых

упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических

качеств;

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
 - характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
 - характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
 - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
 - **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
 - **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
 - **знать спортивные школы Челябинской области;**
 - **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**
- Выпускник получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
 - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- **отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;**
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

Содержание тем, отражающих национальные, региональные, этнокультурные особенности Челябинской области, представлено в учебно-методическом пособии [«В родном краю. Физическая культура»](#)

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»(с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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 (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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.

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей.

Выше перечисленные разделы выступают, как условия формирования физической культуры личности.

На предмет «Физическая культура» в 4 классе программой предусмотрено 102 часа из расчета 3 часа в неделю, что соответствует требованиям ОБУП и УП школы и включает следующие основные разделы курса:

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура»
 Автор / авторский коллектив Матвеев А.П. Наименование учебника «Физическая культура» (1 класс) Издательство «Просвещение»
 В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

3. Тематическое планирование (с указанием часов)

Предмет: Физическая культура, 1 класс Количество часов в неделю: 3			
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Подвижные игры	9	Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры – баскетбол	6	Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Спортивные игры- подвижные игры	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	6	Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Спортивные игры – баскетбол	7	Практическая работа (выполнение нормативов)
8	Спортивные игры – волейбол	14	Практическая работа (выполнение нормативов)
9	Легкая атлетика	6	
	ИТОГО	99	Практическая работа

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура»
 Автор / авторский коллектив **Матвеев А.П.** Наименование учебника **«Физическая культура» (2 класс)** Издательство **«Просвещение»**
 В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

Предмет: Физическая культура, 2класс			Количество часов в неделю: 3
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
4	Спортивные игры- подвижные игры	21	Практическая работа
			(выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура»
 Автор / авторский коллектив **Матвеев А.П.** Наименование учебника **«Физическая культура» (3-4 класс)** Издательство **«Просвещение»**
 В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

Предмет: Физическая культура, 3класс			Количество часов в неделю: 3
№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
4	Спортивные игры- подвижные игры	21	Практическая работа
			(выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет
			Практическая работа
			(выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура»

Автор / авторский коллектив **Матвеев А.П.** Наименование учебника **«Физическая культура» (3-4 класс)** Издательство **«Просвещение»**

В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Практическая работа(выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа(выполнение нормативов)
3	Спортивные игры - баскетбол	15	
4	Спортивные игры – подвижные игры	21	Зачет Практическая работа
5	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	12	Практическая работа
6		15	Зачет Практическая работа(выполнение нормативов)
	Спортивные игры – баскетбол		
7	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа
8	Лёгкая атлетика	9	Зачет

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

1 класс

1 четверть		24часов		
Легкая атлетика – 12часов, подвижные игры – 12 часов,				
№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы уроков	Практическая часть	Характеристика деятельности обучающихся
1		Техника безопасности на спортивной площадке. Беседа «Предмет ФК». Подвижная игра «Ракетодром»	Инструкция ИОТ – 018 – 2010. Дать представление о предмете	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
2		Строевые упражнения. Обучение техники бега по дистанции.	Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному. Научить положению рук, туловища, постановке стопы. Подвижная игра «Салки», «По местам»	
3		Бег 30м с произвольного старта. Обучение технике прыжка в длину с места.	Бег по прямой парами. Прыжки через кочки, нарисованные по асфальту (30 – 40 см от линии). «Конники – спортсмены»	
4		Обучение техники челночного бега 3х10м. Закрепление техники прыжка в длину с места.	Ознакомить с бегом в шеренге – бег по дорожкам. Прыжковые упражнения. Прыжки с места на гимнастический мат. «Через кочки и пенечки».	
5		Совершенствование техники бега по дистанции. Техника метания мяча.	Бег в медленном и в быстром темпе	

6		Техника метания мяча. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места.	Закрепление техники метания мяча. «Вызов номеров», «Снайперы»	
7		Техника метания мяча. Бег 30м.	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. «Ребята удалые», «Снайперы»	
8		Техника метания мяча. Беговые эстафеты.	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Объяснение и выполнение эстафет.	
9		Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча в цель.	Развитие выносливости. «Липкие кустики»	
10		Прыжки в длину с разбега. Беговые эстафеты.	Развитие выносливости. Техника передачи эстафетной палочки.	
11		Бег с препятствиями. Бег 30 м.	Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	
12		Полоса из 5 препятствий	Развитие физ. качеств	
13		Полоса из 5 препятствий. «Точный расчет», «Метко в цель»	Развитие выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
14		Прыжок в длину с места. «Охотник и зайцы».	Развитие скоростно – силовых способностей.	
15		Техника челночного бега 4 х м. «Пятнашки», «Два мороза».	Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	
16		«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно – силовых способностей.	
17		«Домики», «Опавшие листья»	Развитие физ. качеств (координационных качеств, гибкость)	
18		Упражнения со скакалкой. «Волк во	Игра с бегом и прыжками.	

		рву», «Музыкальный аттракцион».		
19		Прыжки через длинную скакалку. «Ипподром», «Собери вслепую».	Развитие ловкости, быстроты.	
20		Техника челночного бега. «Совушка»	Бег 4 x 9 – 2 раза. Игра с бегом.	
21		Беговые эстафеты с предметами	Развитие выносливости.	
22		«Караси и щука», «Вышибалы»;	Развитие выносливости.	
23		НРЭО Подвижные игры народов Ю.Урала: «Кориун и стая» башкирская национальная игра	Развитие выносливости	
24		НРЭО Подвижные игры народов Ю.Урала: «Перетяни через черту» татарская национальная игра	Развитие силы и ловкости	

Подведение итогов за 1 четверть

2 четверть 21 часа

Гимнастика с элементами акробатики – 21 часа.

25		Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения в гимнастике	Инструкция ИОТ – 017 – 2010. Разучить команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте	
26		Освоение общеразвивающих упражнений без предмета. Игра «Класс, смирно!». НРЭО История школы гимнастики в Миассе	Разучить комплекс утренней гимнастики (положение и движение рук, ног туловища на месте и в движении)	<u>Составлять</u> индивидуальный режим дня. <u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <u>Составлять</u> комплексы упражнений для

27		Строевые упражнения в гимнастике. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Ходьба строевым шагом. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (на месте и в движение).	формирования правильной осанки. <u>Моделировать</u> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
28		Группировка присев, сидя, лежа. Освоение навыков равновесия.	Ходьба по гимнастической скамейке. «Совушка»	
29		Перекаты в группировке назад, вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	Освоение навыков лазания. «Колобки и ежики»	<u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Различать</u> и <u>выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику разучиваемых акробатических упражнений.
30		Лазанье по наклонной скамейке. Освоение навыков равновесия.	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Эстафета с обручем.	
31		Освоение навыками перелезания. Лазанья по канату произвольным способом.	Перелезание через горку матов, коня. Эстафета с мячом.	<u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
32		Обучение прыжкам через короткую скакалку. Перекаты вперед и назад в группировке.	Упражнения на скакалке.	
33		Прыжки через короткую скакалку. Техника перекатов на спину, лежа на животе.	Прыжки через короткую скакалку. «Повля обезьян»	
34		Совершенствование прыжков через короткую скакалку. Лазания по канату на наклонной скамейке.	Прыжки на месте. «Два мороза»	
35		Танцевальный шаг с подскоком.	Упражнения на скакалке.	
36		Шаг галопа в сторону. Прыжки через скакалку.	Танец «Утят», «Через кочки и пенечки»	
37		Лазания стоя на коленях. Освоение акробатических упражнений.	Перекат из упора стоя на коленях.	

38		Лазания по канату. Прыжки через скакалку.	Прыжки	
39		Пережат вперед и назад в группировке. Преодоление 5 препятствий.	Обучение преодолению 5 препятствий.	
40		Упражнение в равновесии. Эстафета с набивным мячом.	Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Развитие силовых качеств.	
41		Полоса препятствий. Лазание по канату произвольным способом.	Развитие физ. качеств. «Светофор»	
42		Ритмическая гимнастика, выполнение основных движений рук и ног под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	Разучивание основных движений рук и ног под музыку. Развитие гибкости.	Повторить и выполнять самостоятельно.
43		Ритмическая гимнастика, выполнение основных движений рук и ног под музыку с предметом. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	Разучивание основных движений рук и ног под музыку. Развитие чувства ритма. Профилактика простудных заболеваний.	Выполнять дома комплекс ритмической гимнастики под музыку.
44		Полоса препятствий. Лазание по канату произвольным способом.	Развитие физических качеств. Игра «Космонавты».	
45		Акробатическая связка из трех элементов. Эстафета со скакалкой.	Развитие физических качеств	
Подведение итогов за 2 четверть				
3 четверть 30 часов				
подвижные игры с элементами спортивных – 24 часов,				

46		ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки.
47		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	<u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
48		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
49		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
50		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	

51		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
52		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
53		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
54		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	

55		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
		Развитие координационных способностей		
56		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	<u>Определять</u> и кратко <u>характери- зовать</u> физическую занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, <u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
		Развитие координационных способностей		
57		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
58		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
59		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
60		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
61		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	

62		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	
63		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	
64		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	
65		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	
66		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	<u>Осваивать</u> универсальные умения. <u>Описывать</u> технику. <u>Осваивать</u> технику.
67		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	<u>Выявлять</u> характерные ошибки в упражнениях с мячом
68		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	

69		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	владеют мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играют в мини-баскетбол	
Подвижные игры – 6 часов				
70		«К своим флажкам», «Два мороза»	Закрепление навыков бега.	Общаться и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
71		Эстафеты.	Комплекс ОРУ в движении	<u>Во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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.</u>
72		«Мишка на прогулке», «Подвижная цель»	Комплекс ОРУ в движении	
73		«Разведчики», «Лисы и куры»	Развитие скоростно – силовых способностей	
74		«Поезд», «Зайцы в огороде»	Закрепление навыков ходьбы и бега. Ориентирование в пространстве.	
75		«Поезд», Конкурс снеговиков	Сплочение команд	
Подведение итогов 3 четверти				
4 четверть 24 часа				
Легкая атлетика– 14 часов, подвижные игры с элементами баскетбола - 10 часов				
76		Правила поведения на площадке. Введение мяча	«Мяч водящему»	<u>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</u>
77		Техника основной стойки и передвижение	«Играй, играй мяч не теряй»	

78		Техника ведения мяча на месте и в ходьбе. Прыжки в длину с места	«Домики»	<u>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</u> <u>Выявлять ошибки при выполнении технических действий</u>
79		Техника броска мяча двумя руками от груди	«Бросок, отскок, ловля»	
80		Передача и броски мяча от груди	Упражнения в парах	
81		Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника ведения мяча.	«У кого меньше мячей»	
82		Передача мяча от груди и ловля мяча НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Охотники и утки» «Лабиринт» Игровое ориентирование	
83		НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	Туристская полоса препятствий	
84		НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Поиск клада» Игровое ориентирование	

Легкая атлетика – 15 часов

85		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег с препятствиями.	Бег с прыжками через гимнастическую скамейку.	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
86		Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Техника быстрого старта.	Прыжки с 3 – х шагов разбега.	
87		Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростных качеств.	«беги со мной», «Убегай»	
88		Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта.	Бег с ускорением по 10м.	

89		Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта.	Бег с ускорением по 10м.	
90		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.	Бег с ускорением 30 м.	
91		Техника метания мяча с места. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.	«дальние броски»	
92		Техника метания мяча с места. Круговая эстафета до 50м.	«Дальние броски»	
93		Бег с препятствиями.		
94		Техника бега по дистанции. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	«Конники - спортсмены»	
95		Бег 30м		
96		Совершенствование техники бега. 6 минутный бег.	«Волк во рву», «Прыжки по кочкам»	
97		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег-ходьба 1 км	
98		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег 500 м.	
99		НРЭО История спортивной школы легкой атлетики в г. Миассе.	Подвижные игры по выбору	
Подведение итогов за 4 четверть				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

2 класс

1 четверть		27 часов		
Легкая атлетика – 15 часов, подвижные игры – 12 часов,				
№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы уроков	Практическая часть	Характеристика деятельности обучающихся
1		ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 1.Бег с изменением длины и частоты шагов. 2. Метание мяча на дальность	Инструкция ИОТ – 018 – 2010. 1. Пробегание отрезков в 20-30 метров 2. Освоение техники метания мяча	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
2		Обучение беговых упражнений. 1.Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2. Техника выполнения прыжков. «Челночный бег»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 1. Челночный бег 3 х 10 м., 2-3-раза 2. Освоение техники прыжка в длину с места	
3		Обучение бега на короткую дистанцию. 1. Бег с максимальной скоростью до 30 м. 2. Подтягивание на перекладине	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств	
4		Контроль - бег на короткие дистанции. 1. Учет по бегу на 30 м на результат. 2.Равномерный бег до 3 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение техники длительного бега Развитие выносливости	
5		Освоение навыков прыжков и овладение навыками метания. 1.Прыжок в длину 2. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Освоение техники прыжка в длину и метания мяча Развитие скоростно-силовых качеств	

6		Отжимания. Прыжки с высоты. 1. Бег с препятствием. 2. Прыжки в глубину.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	
7		Овладение навыков прыжков и метания. 1.Прыжок в длину с места, с разбега. 2.Метание в горизонтальную цель.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки Освоение техники метания цель	
8		<i>Контроль - овладение навыками метания малого мяча.</i> 1. Метание малого мяча на дальность. 2.Прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение техники метания Развитие скоростно-силовых качеств	
9		<i>Контроль - навыков прыжков.</i> 1. Прыжок в длину с разбега. 2.Прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	
10		<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> 1 .Равномерный бег до 6 мин. 2. Круговая эстафета с этапом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	
11		<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.</i> 1. Прыжки в высоту. 2.Многоскоки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега, с косого разбега	
12		<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей.</i> 1. Бег с высокого старта. 2. Многоскоки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков в 20-30 м 5-6 раз	
13		<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> 1 .Равномерный бег до 8 мин. 2. Встречные эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега	<u>Общаться</u> и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности. <u>Организовывать</u> и <u>проводить</u> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

14		Закрепление навыков бега и развитие выносливости. 1. Равномерный бег до 5 мин. 2. Полоса препятствий.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	
15		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1. Равномерный бег до 8 мин. 2. Бег с высокого старта парами.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега	
16		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Техника безопасности на уроках подвижных игр. 1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	«Гуси – лебеди», «Класс, в шеренгу становись».	

17		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	«Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты».	
18		Закрепление и совершенствование навыков прыжка.	1. «Прыжки по полосам». 2. «Волк во рву», «Удочка».	
19		Закрепление и совершенствование навыков метания на точность.	1. «Точный расчёт». 2. «Точно в цель».	
20		Закрепление и совершенствование навыков метания на точность.	1. «Попади в корзину». 2. «Точно в цель».	
21		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча	

		2.Ведение мяча с изменением направления.		
22		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча	
23		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча	
24		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча	
25		Контроль - техники умения ловли, передачи мяча.	1. «Салки с мячом». 2. «Перестрелка».	
26		НРЭО Подвижные игры народов Ю.Урала: «Коршун и стая» башкирская национальная игра	Развитие выносливости	
27		НРЭОПодвижные игры народов Ю.Урала: «Перетяни через черту» татарская национальная игра	Развитие силы и ловкости	
Подведение итогов за 1 четверть				
2 четверть 24 часа				
Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа.				
28		Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. 1. Освоение акробатических упражнений. 2. упражнения в лазании и	Инструкция ИОТ – 017 – 2010. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты.	

		перелезании.		
29		Освоение акробатических упражнений. 1. Группировка. 2. Стойка на лопатках. НРЭО История школы гимнастики в Миассе	3 вида группировки. Кувырки из положения сидя и упора присев	Составлять индивидуальный режим дня. <u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. <u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <u>Моделировать</u> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
30		Акробатических упражнений. 1. Кувырок назад, вперед. 2. Стойка на лопатках.	Кувырки из положения сидя и упора присев	
31		Контроль - кувырок назад, вперед. 1. Стойка на лопатках. 2. «Мост».	Кувырки из положения сидя и упора присев. Мост из положения лежа	
32		Освоение акробатических комбинаций. 1. Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках. 2. «Мост».	Техника кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках, отдельно по элементам, все элементы слитно	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Различать</u> и <u>выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику разучиваемых акробатических упражнений. <u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
33		Акробатическая комбинация. 1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Кувырок в сторону	отдельно по элементам, все элементы слитно	
34		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. 1. «Мост». 2. Комбинации из освоенных элементов.	отдельно по элементам, все элементы слитно	
35		Освоение навыков лазанья и перелезания. 1. Лазанье по канату. 2. Лазанье через препятствие.	Техника лазанья по канату в три приема упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, Лазанье на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками	
36		Освоение навыков лазанья по канату. 1. Лазанье по канату. 2. Прыжки на скакалке.	Техника лазанья по канату в три приема Прыжки 3 серии по 30 раз	

37		Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствие. 1. Лазанье по канату в три приёма. 2. Перелезания через препятствие.	Разнообразные способы ходьбы, перелезания, преодоления препятствий и использования их в изменяющихся условиях. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками	
38		Контроль - техника лазанья по канату в три приёма. 1. Освоение навыков опорных прыжков и равновесия. 2. Перекаты	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
39		Учет по прыжкам на скакалке 1. Контрольные упражнения по прыжкам через скакалку. 2. Ходьба по бревну.	упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке. Развитие координации.	
40		Освоение упражнений в равновесии. 1. Ходьба по бревну 2. Ходьба по бревну на носках.	Развитие координации. Стойка и ходьба на двух, одной ноге, на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Поезд»	
41		Освоение упражнений в равновесии. 1. Ходьба по бревну на носках. 2. Ходьба по бревну боком приставными шагами.	Развитие координации. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»	
42		Контроль - упражнений в равновесии. 1. Ходьба по бревну на носках. 2. Ходьба по бревну боком приставными шагами.	Развитие координации. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»	
43		Освоение висов и упоров. 1. Подтягивание в висе. 2. Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств. Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	

44		Освоение висов и упоров. 1. Вис завесам. 2. Вис на согнутых руках. 3. Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с обручем.	
45		Освоение висов и упоров. 1. Вис завесам. 2. Вис на согнутых руках. 3. Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств П/и «Зеркало», «Забегалы» Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Повторить и выполнять самостоятельно.
46		Строевые упражнения, перестроения. 1. Освоение висов и упоров. 2. Прохождение рукохода разными способами.	Развитие координации, силовых качеств Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с предметами.	
47		Строевые упражнения, перестроения. 1. Освоение висов и упоров. 2. Прохождение рукохода разными способами.	Развитие координации, силовых качеств. Комплекс ОРУ с предметами.	
48		Контроль - техники висов и упоров. 1. Прохождение рукохода разными способами. 2. Освоение упора лежа, сидя.	Развитие координации, силовых качеств. Комплекс ОРУ с предметами.	
Подведение итогов за 2 четверть				
3 четверть 30 часов				
подвижные игры с элементами спортивных игр – 30 часов,				
49		Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знают Т.Б. на подвижных играх. Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки.
50		ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений

51		ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
52		ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
53		ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
54		ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
55		ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
56		ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
57		ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
58		ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
59		Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	<u>Определять</u> и кратко <u>характери- зовать</u> физическую занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, <u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
60		Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	

61		Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
62		Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
63		Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
64		Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
65		Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
66		Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
67		Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	

68		Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением упражнений . Описывать технику Осваивать технику Выявлять характерные ошибки в упражнениях.
69		Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
70		Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
71		Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
72		Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Владеют мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	
73		Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. Школа мяча	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств Эстафеты с б/б мячом	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
74		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча вверх, о стену и ловля его. Школа мяча.	П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.

75		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»	П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	<u>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</u>
76		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.	П/и «У кого меньше мячей?» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
77		Передачи мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя руками от груди.	П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
78		Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами.	П/и « Передача мячей в колоннах» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	

Подведение итогов 3 четверти

4 четверть 21 час

Легкая атлетика – 15 часов, подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов

Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов

79		Ловля, передача и броски мяча в движении.	П/и «Охотники и утки» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	<u>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. Выявлять ошибки при выполнении технических действий</u>
80		Бросок мяча в цель (обруч).	П/и «Попади в обруч» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
81		Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча индивидуально, стоя на месте, в шаге	П/и « Мяч в корзину». Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
82		Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом.	П/и «Эстафета с ведением мяча» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	

83		Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом.	П/и «Эстафета с ведением мяча в паре» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
84		Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении».	П/и «Передал – садись» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	
85		НРК Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Лабиринт» Игровое ориентирование	
86		НРК Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	Туристская полоса препятствий	
87		НРК Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Поиск клада» Игровое ориентирование	
88		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 1. Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 2. Метание теннисного мяча в цель.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
89		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Метание теннисного мяча в цель. 2. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из -за головы.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств	

90		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1.Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из - за головы. 2.Броски набивного мяча (1 кг) от груди.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств	
91		Контроль - техники метания теннисного мяча в цель. 1.Прыжки в высоту с бокового разбега. 2.Встречные эстафеты.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки	
92		Совершенствование навыков прыжков. 1. Прыжки в высоту с бокового разбега. 2.Встречные эстафеты.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	
93		<i>Контроль - техники прыжка в высоту с бокового разбега.</i> 1. <i>Развитие скоростных способностей.</i> 2. <i>Встречные эстафеты.</i>	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	
94		<i>Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.</i> 1. <i>Бег с максимальной скоростью до 60 м.</i> 2. <i>Круговая эстафета.</i>	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	
95		<i>Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.</i> 1. <i>Бег с максимальной скоростью до 60 м.</i> 2. <i>Круговая эстафета.</i>	Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	
96		<i>Контроль бега на 30 м.</i> 1 <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> 2. <i>Равномерный бег до 5 мин.</i>	. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	

97		<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1. Беговые упражнения. 2.Равномерный бег до 6 мин.</i>	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	
98		<i>Совершенствование навыков метания. 1.Метание теннисного мяча на дальность. 2. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</i>	Развитие скоростно-силовых качеств. П/и на развитие скоростно-силовых качеств.	
99		<i>Контроль - техники метания теннисного мяча на дальность. 1. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2.Многоскоки.</i>	Развитие скоростно-силовых качеств. П/и на развитие скоростно-силовых качеств.	
100		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег-ходьба 1 км	
101		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег 500 м.	
102		НРЭО История спортивной школы легкой атлетики в г. Миассе.	Подвижные игры по выбору	

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
3 класс**

1 четверть		27 часа			
Легкая атлетика – 15 часов, подвижные игры – 12 часов,					
№ п/п	Дата проведения	Разделы, темы уроков	Практическая часть	Характеристика деятельности учащихся	
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 1.Бег с изменением длины и частоты шагов. 2. Метание мяча на дальность	Инструкция ИОТ – 018 – 2010. 1. Пробегание отрезков в 20-30 метров 2. Освоение техники метания мяча	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <u>Характеризовать</u> показатели физического развития. <u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки. <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений	

2		Обучение беговых упражнений. 1.Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2. Техника выполнения прыжков. «Челночный бег»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 1. Челночный бег 3 х 10 м., 2-3-раза 2. Освоение техники прыжка в длину с места	от особенностей выполнения физических упражнений	
3		Обучение бега на короткую дистанцию. 1. Бег с максимальной скоростью до 30 м. 2. Подтягивание на перекладине	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств		
4		Контроль - бег на короткие дистанции. 1. Учет по бегу на 30 м на результат. 2.Равномерный бег до 3 мин.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение техники длительного бега Развитие выносливости		
5		Освоение навыков прыжков и овладение навыками метания. 1.Прыжок в длину 2. Метание малого мяча на дальность.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Освоение техники прыжка в длину и метания мяча Развитие скоростно-силовых качеств		
6		Отжимания. Прыжки с высоты. 1. Бег с препятствием. 2. Прыжки в глубину.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
7		Овладение навыков прыжков и метания. 1.Прыжок в длину с места, с разбега. 2.Метание в горизонтальную цель.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки Освоение техники метания цель		
8		Контроль - овладение навыками метания малого мяча. 1. Метание малого мяча на дальность. 2.Прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Освоение техники метания Развитие скоростно-силовых качеств		
9		Контроль - навыков прыжков. 1. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		

		2.Прыжок в длину с места.			
10		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Прыжки в высоту. 2.Многоскоки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		
11		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Бег с высокого старта. 2. Многоскоки.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега, с бокового разбега		
12		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1 .Равномерный бег до 8 мин. 2. Встречные эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков в 20-30 м 5-6 раз		
13		Закрепление навыков бега и развитие выносливости. 1 .Равномерный бег до 5 мин. 2. Полоса препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
14		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1 .Равномерный бег до 8 мин. 2. Бег с высокого старта парами.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
15		Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Прыжки в длину с места в высоту. 2.Прыжки в длину с разбега.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега		
16		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Техника безопасности на уроках подвижных игр. 1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 2. «Гуси – лебеди», «Класс, в шеренгу становись».	«Гуси – лебеди», «Класс, в шеренгу становись».		

17		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1. «Пустое место», «Белые медведи». 2. «Космонавты».	«Пустое место», «Белые медведи». «Космонавты».		
18		Закрепление и совершенствование навыков прыжка. 1. «Прыжки по полосам». 2. «Волк во рву», «Удочка».	1. «Прыжки по полосам». 2. «Волк во рву», «Удочка».		
19		Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Точный расчёт». 2. «Точно в цель».	1. «Точный расчёт». 2. «Точно в цель».		
20		Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Попади в корзину». 2. «Точно в цель».	1. «Попади в корзину». 2. «Точно в цель».		
21		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча		
22		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча		
23		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча		

24		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	Подвижные игры с ведением, передачей и ловлей мяча		
25		Контроль - техники умения ловли, передачи мяча.	1. «Салки с мячом». 2. «Перестрелка».		
26		НРЭО Подвижные игры народов Ю.Урала: «Конники-спортсмены» казахская национальная игра	Развитие выносливости		
27		НРЭО Подвижные игры народов Ю.Урала: «Сокол и голуби» русская народная игра	Развитие выносливости		
Подведение итогов за 1 четверть					
2 четверть 21 час					
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час.					
28		Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики 1. Освоение акробатических упражнений. 2. упражнения в лазании и перелезании.	Инструкция ИОТ – 017 – 2010.		
29		НРЭО История школы гимнастики в Челябинской области Освоение акробатических упражнений. .Группировка. 2.Стойка на лопатках.	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
30		Акробатические упражнения. .Кувырок назад, вперед. . Стойка на лопатках.	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки»	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
31		Контроль - кувырок назад, вперед. . Стойка на лопатках. «Мост».	Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»		

32		Освоение акробатических комбинаций. Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках. «Мост».	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку»	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
33		Акробатическая комбинация. Комбинации из освоенных элементов. Кувырок в сторону	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку»	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	
34		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. «Мост». Комбинации из освоенных элементов.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»		
35		Освоение навыков лазанья и перелезания. 1. Лазанье по канату. 2. Лазанья через препятствие.	Техника лазанья по канату в три приема упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками		
36		Освоение навыков лазанья по канату. Лазанье по канату. Прыжки на скакалке.	Техника лазанья по канату в три приема Прыжки 3 серии по 30 раз		
37		Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствие. Лазанье по канату в три приема. Перелезания через препятствие.	Разнообразные способы ходьбы, перелезания, преодоления препятствий и использования их в изменяющихся условиях. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками		
38		Контроль - техника лазанья по канату в три приема. Освоение навыков опорных прыжков и равновесия. 2. Перекаты	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		

39		Учет по прыжкам на скакалке 1.Контрольные упражнения по прыжкам через скакалку. 2.Ходьба по бревну.	упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке. Развитие координации.		
40		Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну 2.Ходьба по бревну на носках.	Развитие координации. Стойка и ходьба на двух, одной ноге, на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Поезд»		
41		Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну на носках. 2.Ходьба по бревну боком приставными шагами.	Развитие координации. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»		
42		Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну на носках. 2.Ходьба по бревну боком приставными шагами.	Развитие координации. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»		
43		Освоение висов и упоров. 1.Вис завесам. 2. Вис на согнутых руках. 3.Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств. Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.		
44		Освоение висов и упоров. 1.Вис завесам. 2. Вис на согнутых руках. 3.Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с обручем.		
45		Освоение висов и упоров. 1.Подтягивание в висе. 2.Вис согнув ноги.	Развитие координации, силовых качеств П/и «Зеркало», «Забегалы» Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Повторить и выполнять самостоятельно.	
46		Строевые упражнения, перестроения. 1. Освоение висов и упоров. 2.Прохождение рукохода разными способами.	Развитие координации, силовых качеств Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два.	Выполнять дома комплекс ритмической гимнастики под музыку.	

			Комплекс ОРУ с предметами.		
47		Строевые упражнения, перестроения. 1. Освоение висов и упоров. 2. Прохождение рукохода разными способами.	Развитие координации, силовых качеств. Комплекс ОРУ с предметами.		
48		Контроль - техники висов и упоров. 1. Прохождение рукохода разными способами. 2. Освоение упора лежа, сидя.	Развитие координации, силовых качеств. Комплекс ОРУ с предметами.		
Подведение итогов за 2 четверть					
3 четверть 30 час					
Лыжные гонки – 24 часа, подвижные игры – 6 часов,					
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 1. Значение занятиями лыж для укрепления здоровья и закаливания, понятие об обморожении. 2. Первая помощь при обморожении.	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
50		Освоение техники лыжных ходов. 1. Способы лыжных ходов. 2. Ступающий шаг, приставной шаг.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Скользящий шаг.		
51		Освоение техники лыжных ходов. 1. управление лыжней. 2. передвижение ступающим и приставным шагом.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Скользящий шаг.		
52		Контроль – техники попеременного двухшажного хода без палок. 1. Спуски с пологих склонов 2. Торможение плугом.	Техника спусков. Преодоление бугров и спусков.		
53		Освоение техники лыжных ходов. 1. Прохождение ступающим шагом 200 м. 2. Повороты и переступание вокруг пяток и носков лыж.	Совершенствование поворотов. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.		
54		Освоение техники лыжных ходов. 1. Спуски с пологих склонов. 2. Передвижение на лыжах до 500 м.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Техника спусков. Преодоление бугров и спусков.		

55		Обучение стойке лыжника при спуске. 1. Стойке лыжника при спуске. 2. движение по лыжне с горкой.	Техника спусков, техника торможения. Преодоление бугров и спусков. Спуски в высокой, средней и низкой стойках		
56		Освоение техники лыжных ходов. 1. Торможение «плугом». 2. Прохождение дистанции до 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков		
57		Освоение техники лыжных ходов. 1. Торможение «упором». 2. Повороты переступанием. 3. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Попеременный двухшажн Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков ый ход.		
58		Контроль - техники торможения «плугом», «упором». 1. Повороты переступанием. 2. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков		
59		Контроль - техники поворот переступанием. 1. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». 2. Повороты переступанием.	Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков Повороты переступанием. Подъёмы, торможения,	Определять и кратко характери- зовать физическую занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека <u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, <u>Определять</u> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
60		Освоение техники лыжных ходов. 1. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». 2 Прохождение дистанции до 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход.. Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков		
61		Освоение техники лыжных ходов. 1. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». 2. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход.. Преодоление бугров и спусков		
62		Контроль - техники подъёма «лесенкой», «ёлочкой». 1 . Прохождение дистанции до 2,5 км.	Совершенствование поворотов. Преодоление бугров и спусков		
63		Освоение техники лыжных ходов. 1. Спуск с склонов без палок. 2. Спуск с склонов с палками.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и спусков		
64		Обучение лыжных ходов 1. Обучение одновременно бесшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		
65		Освоение техники лыжных ходов. 1. Спуск с склонов с палками. 2. Прохождение дистанции до 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		

66		Освоение техники лыжных ходов. 1.Эстафеты с элементами лыжных ходов. 2.Прохождение дистанции до 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Скользкий шаг.		
67		Освоение техники лыжных ходов. 1.Контроль – спуски и подъемы.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров и спусков		
68		Освоение техники лыжных ходов. 1. Скользящий шаг. 2. Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход. Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.		
69		Освоение техники лыжных ходов. 1. Скользящий шаг. 2. Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход. Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением упражнений на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, технику спусков и подъемов.	
70		Освоение техники лыжных ходов. 1 .Прохождение дистанции до 2,5 км.	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход..	Осваивать технику передвижения на лыжах, технику спусков и подъемов.	
71		НРЭОПередвижение на лыжах по лесопарковой зоне	Ходьба на лыжах до 2000м.	Выявлять характерные ошибки в упражнениях на лыжах	
72		НРЭО Передвижение на лыжах по лесопарковой зоне	Ходьба на лыжах до 2000м.		
Подвижные игры – 6 часов					
73		Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом. Школа мяча	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств Эстафеты с б/б мячом	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
74		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча вверх, о стену и ловля его. Школа мяча.	П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
75		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Играй, играй, мяч не теряй!»	П/и «Играй, играй, мяч не теряй!» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
76		Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.	П/и «У кого меньше мячей?» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
77		Передачи мяча. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок двумя руками от груди.	П/и «Мяч водящему», «Мяч на полу» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		

78		Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами.	П/и «Передача мячей в колоннах» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
Подведение итогов 3 четверти					
4 четверть 24 часа					
легкоатлетические упражнения – 15 часов, подвижные игры с элементами баскетбола - 9 часов					
Подвижные игры с элементами баскетбола – 9 часов					
79		Ловля, передача и броски мяча в движении.	П/и «Охотники и утки» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств	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 Выявлять ошибки при выполнении технических действий	
80		Бросок мяча в цель (обруч).	П/и «Попади в обруч» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
81		Бросок мяча в цель (щит, кольцо). Ведение мяча индивидуально, стоя на месте, в шаге	П/и «Мяч в корзину». Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
82		Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом.	П/и «Эстафета с ведением мяча» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
83		Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом.	П/и «Эстафета с ведением мяча в паре» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
84		Контрольные нормативы «Техника ловли, передачи, броска и ведения мяча в движении».	П/и «Передал – садись» Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств		
85		НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Лабиринт» Игровое ориентирование		
86		НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	Туристская полоса препятствий		
87		НРЭО Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	«Поиск клада» Игровое ориентирование		
Легкая атлетика - 15 часов					

88		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 1. Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 2. Метание теннисного мяча в цель.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
89		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Метание теннисного мяча в цель. 2. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из -за головы.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств		
90		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из -за головы. 2. Броски набивного мяча (1 кг) от груди.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/и на развитие скоростно-силовых качеств		
91		Контроль - техники метания теннисного мяча в цель. 1. Прыжки в высоту с бокового разбега. 2. Встречные эстафеты.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки		
92		Совершенствование навыков прыжков. 1. Прыжки в высоту с бокового разбега. 2. Встречные эстафеты.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.		
93		Контроль - техники прыжка в высоту с бокового разбега. 3. Развитие скоростных способностей. 2. Встречные эстафеты.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
94		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1. Бег с максимальной скоростью до 60 м. 2. Круговая эстафета.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
95		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1. Бег с максимальной скоростью до 60 м. 2. Круговая эстафета.	Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
96		Контроль бега на 30 м. 1. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 2. Равномерный бег до 5 мин.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		
97		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1. Беговые упражнения. 2. Равномерный бег до 6 мин.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		

98		Совершенствование навыков метания. 1.Метание теннисного мяча на дальность. 2. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Развитие скоростно-силовых качеств. П/и на развитие скоростно-силовых качеств.		
99		Контроль - техники метания теннисного мяча на дальность. 1. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2.Многоскоки.	Развитие скоростно-силовых качеств. П/и на развитие скоростно-силовых качеств.		
100		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег-ходьба 1,5 км		
101		НРЭО Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)	Бег 1000 м.		
102		НРЭО История спортивной школы легкой атлетики в г. Миассе.	Подвижные игры по выбору		
Подведение итогов за 4 четверть					

4 класс

№ урока	Дата	Кол – во часов	Раздел программы Тема урока	Обязательный минимум содержания образования	Требования к уровню подготовки
1 четверть (27 часов)					
4		1	Контроль - бег на короткие дистанции. 1. Учет по бегу на 30 м на результат. 2.Равномерный бег до 3 мин.		
5		1	Освоение навыков прыжков и овладение навыками метания. 1.Прыжок в длину 2. Метание малого мяча на дальность.		
6		1	Отжимания. Прыжки с высоты. 1. Бег с препятствием. 2. Прыжки в глубину.		
7		1	Овладение навыков прыжков и метания. 1.Прыжок в длину с места, с разбега. 2.Метание в горизонтальную цель.		
8		1	Контроль - овладение навыками метания малого мяча. 1. Метание малого мяча на дальность. 2.Прыжок в длину с места.	Обучение движениям и правила формирования осанки, комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Освоение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) и выполнение их различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией, и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
9		1	Контроль - навыков прыжков. 1. Прыжок в длину с разбега. 2.Прыжок в длину с места.		
10		1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1 .Равномерный бег до 6 мин. 2. Круговая эстафета с этапом.		
11		1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Прыжки в высоту. 2.Многоскоки.		
12		1	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Бег с высокого старта. 2. Многоскоки.		
13		1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1 .Равномерный бег до 8 мин. 2. Встречные эстафеты.		

14		1	Закрепление навыков бега и развитие выносливости. 1. Равномерный бег до 5 мин. 2. Полоса препятствий.		
15		1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1. Равномерный бег до 8 мин. 2. Бег с высокого старта парами.		
16		1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. (12 часов) Техника безопасности на уроках подвижных игр. 1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 2. «Гуси – лебеди», «Класс, в шеренгу становись».	Способы двигательной деятельности. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, преодоления препятствий и использования их в изменяющихся условиях.	Уметь: - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на (формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок. - уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
17		1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1. «Пустое место», «Белые медведи». 2. «Космонавты».		
18		1	Закрепление и совершенствование навыков прыжка. 1. «Прыжки по полосам». 2. «Волк во рву», «Удочка».		
19		1	Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Точный расчёт». 2. «Точно в цель».	Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений вращательные, ациклические, циклические), напряжение и	
20		1	Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Попади в корзину». 2. «Точно в цель».		

21		1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.	расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно -сосудистой системы при выполнении физических нагрузок; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.	Знать основные правила соревнований по спортивному туризму Уметь преодолевать туристскую полосу препятствий Знать основные правила соревнований по спортивному ориентированию
22		1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.		
23		1	Совершенствование техники умений в ловле, бросках мяча. 1. «Гонка мячей по кругу». 2. «Овладей мячом», «Охотники и утки».		
24		1	Контроль - техники умения ловли, передачи мяча. 1. «Салки с мячом». 2. «Перестрелка».		
25		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	1. Туристская полоса препятствий	
26		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	11. Туристская полоса препятствий	
27		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования	1. Игровое ориентирование «Лабиринт»	

28		1	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. (24 часа) Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. 1. Освоение акробатических упражнений. 2. упражнения в лазании и перелезании.	Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно -сосудистой системы при выполнении физических нагрузок; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Выполнение основных движений с различной скоростью и предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно -образных упражнений и подвижных игр с	Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкульт паузы. Правильная осанка и дыхание, правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки). Простейшие акробатические упражнения
29		1	Освоение акробатических упражнений. 1 .Группировка. 2.Стойка на лопатках.		
30		1	Акробатических упражнений. 1.Кувырок назад, вперёд. 2. Стойка на лопатках.		
31		1	Контроль - кувырок назад, вперёд. 1. Стойка на лопатках. 2 «Мост».		
32		1	Освоение акробатических комбинаций. 1.Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках. 2. «Мост».		
33		1	Акробатическая комбинация. 1.Комбинации из освоенных элементов. 2. Кувырок в сторону		
34		1	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. 1. «Мост». 2 Комбинации из освоенных элементов.		
35		1	Освоение навыков лазанья и перелезания. 1.Лазанье по канату. 2 Лазания через препятствие.		
36		1	Освоение навыков лазанья по канату. 1.Лазанье по канату. 2.Прыжки на скакалке.		
37		1	Освоение навыков лазанья и перелезания через препятствие. 1.Лазанье по канату в три приёма. 2.Перелезания через препятствие.		

38		1	Контроль - техника лазанья по канату в три приёма. 1. Освоение навыков опорных прыжков и равновесия. 2. Перекаты	использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).	Эстойки, подскоки, перекаты, равновесия, Требования к уровню подготовки. В результате изучения физической культуры ученик должен знать: - способы и последовательность выполнения гигиенических и закалывающих процедур; - правила и нормы поведения на физкультурной и игровой деятельности.
39		1	Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну		
40		1	Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну 2.Ходьба по бревну на носках		
41		1	Учет по прыжкам на скакалке 1.Контрольные упражнения по прыжкам через скакалку. 2.Ходьба по бревну.		
42		1	Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну 2.Ходьба по бревну на носках.		
43		1	Освоение упражнений в равновесии. 1.Ходьба по бревну на носках. 2.Ходьба по бревну боком приставными шагами.		
44		1	Освоение висов и упоров. 1.Вис завесам. 2. Вис на согнутых руках. 3.Вис согнув ноги.		
45		1	Освоение висов и упоров. 1 .Подтягивание в висте. 2.Вис согнув ноги.		
46		1	Строевые упражнения, перестроения. 1. Освоение висов и упоров. 2.Прохождение рукохода разными способами.		
47		1	Контроль - техники висов и упоров. 1. Прохождение рукохода разными способами. 2.Освоение упора лежа, сидя.		Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висте Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
48		1	Контроль - техники висов и упоров. История школы гимнастики в Миассе		

49		1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами баскетбола ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	Знать Правила игры в баскетбол. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
50		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
51		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
52		1	1. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
53		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
54		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
55		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		

56		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
57		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
58		1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Техника безопасности на уроках подвижных игр. 1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 2. «Гуси – лебеди», «Класс, в шеренгу становись».		
59		1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1. «Пустое место», «Белые медведи». 2. «Космонавты».		
60		1	Закрепление и совершенствование навыков прыжка. 1. «Прыжки по полосам». 2. «Волк во рву», «Удочка».		
61		1	Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Точный расчёт». 2. «Точно в цель».		
62		1	Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. 1. «Попади в корзину». 2. «Точно в цель».		

63		1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.		
64		1	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. 1.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2.Ведение мяча с изменением направления.		
65		1	Совершенствование техники умений в ловле, бросках мяча. 1. «Гонка мячей по кругу». 2. «Овладей мячом», «Охотники и утки».		
66		1	Контроль - техники умения ловли, передачи мяча. 1. «Салки с мячом». 2. «Перестрелка».		
67		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
68		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
69		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
70		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования		

71		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования		
72		1	Подвижные игры на местности на основе спортивного туризма и ориентирования		
73		1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. 1. «Охотники и утки».		
74		1	Развитие координации и быстроты. 1. «Волк во рву». 2. «Космонавты».		
75		1	Развитие скоростно - силовых качеств. 1. «Мини - баскетбол». 2. «Овладей мячом».		Уметь играть в мини-баскетбол
76		1	Развитие координации и быстроты. 1. «Мини - гандбол».		Уметь играть в мини-гандбол
77		1	Подвижные игры народов Ю.Урала 1. «Конники-спортсмены» казахская национальная игра		Знать правила игры
78		1	Подвижные игры народов Ю.Урала 1. «Сокол и голуби» русская народная игра		Знать правила игры
79		1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами баскетбола (6 часов) ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие	Знать Правила игры в баскетбол. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
80		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		

81		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	
82		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
83		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
84		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
85		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		
86		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
87		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
88		1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)		

89		1	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 1. Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 2. Метание теннисного мяча в цель.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Многогогоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогогоки. Переменный бег – 10 минут. упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Бег 1500 м - без учета времени.	Знать и уметь - выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений; - соблюдать правила и нормы поведения физкультурной и игровой деятельности; - использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха. - о физической культуре и её зарождении, истории появления Олимпийских игр; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении зрения и деятельности сердца в осуществлении передвижений; - о работе скелетных мышц, систем
90		1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Метание теннисного мяча в цель. 2. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из -за головы.		
91		1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно - силовых способностей. 1. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из -за головы. 2. Броски набивного мяча (1 кг) от груди.		

92		1	Контроль - техники метания теннисного мяча в цель. 1.Прыжки в высоту с бокового разбега. 2.Встречные эстафеты.	История отечественного спорта. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	дыхания и кровообращения способах простейшего самоконтроля при выполнении физических упражнений. - уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. - бегать в равномерном темпе; - чередовать ходьбу с бегом; - правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; - бегать с максимальной скоростью;
93		1	Совершенствование навыков прыжков. 1. Прыжки в высоту с бокового разбега. 2.Встречные эстафеты.		
94		1	Контроль - техники прыжка в высоту с бокового разбега. Развитие скоростных возможностей.		
95		1	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1.Бег с максимальной скоростью до 60 м. 2.Круговая эстафета.		
96		1	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. 1.Бег с максимальной скоростью до 60 м. 2.Круговая эстафета.		
97		1	Контроль бега на 30 м. 1 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 2. Равномерный бег до 5 мин.		
98		1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. 1. Беговые упражнения. 2.Равномерный бег до 6 мин.		- правильно выполнять основные движения в метании; - метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений - бегать в равномерном темпе; -бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
99		1	Совершенствование навыков метания. 1.Метание теннисного мяча на дальность. 2. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		

100		1	Контроль - техники метания теннисного мяча на дальность. 1. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Многоскоки. 3. История спортивной школы по легкой атлетике в г. Миассе		-прыгать в высоту с разбега - метать малый мяч на дальность.
101		1	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	1. Бег ходьба до 2000 м.	Уметь пробегать дистанцию до 2 км по пересеченной местности
102		1	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	1. Бег 1000 м.	

учителя _____

[illegible]

