

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 131»

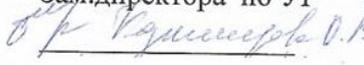
ПРИНЯТО

Руководитель МО

  
17/6

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ 131»

  
Г.П.Соловцова

Приказ № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа  
(УМК «Школа 2100»)**

по физической культур4  
для 1 – 4 классов  
на 2017 – 2018 учебный год

**Уссурийск**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Минобрнауки от 06 октября 2009г. №373 и Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №131» г. Уссурийска Уссурийского городского округа, утвержденной приказом от 10.06.2011г. №37-ах, авторской программы «Физическая культура» Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадына.

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

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности

(компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование». Основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Для решения таких глобальных задач, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, реализуется деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

- Принцип обучения деятельности, опирающийся на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.
- Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. Предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по

Образовательной системе «Школа 2100».

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план, курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе

выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Содержание учебного предмета Распределение программного материала**

**В связи с региональными климатическими условиями лыжные гонки 48 ч заменены гимнастикой с основами акробатики**

гимнастика с основами акробатики	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>112 ч</b>	28 ч	28 ч	28 ч	28 ч

**В связи с недостаточной материально-технической оснащённостью учебного процесса плавание 22 часа заменено лёгкой атлетикой.**

Лёгкая атлетика	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>72 ч</b>	14 ч	15 ч	22 ч	21 ч

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>I часть – 270 ч</b>	67 ч.	68 ч.	68 ч.	67 ч.
<b>Знания о физической культуре – 12 ч.</b>	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
<b>Способы физкультурной деятельности – 12 ч.</b>	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
<b>Физическое совершенствование – 246 ч.</b>	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.				
гимнастика с основами акробатики – 112 ч	28 ч.	28 ч.	28 ч.	28 ч.
легкая атлетика – 72 ч.	14 ч.	15 ч.	22 ч.	21 ч.
подвижные и спортивные игры – 54 ч. общеразвивающие упражнения	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
<b>II часть – 135 ч</b>	32 ч.	34 ч.	34 ч.	
1. Подвижные игры с элементами спорта – 94 ч. - подвижные игры на основе баскетбола - - - подвижные игры на основе мини – футбола – - подвижные игры на основе волейбола - - подвижные игры на основе настольного тенниса – - подвижные игры и национальные виды спорта народов России -	22 ч. 8 ч. 8 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч.	24 ч. 9 ч. 9 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч.	24 ч. 9 ч. 9 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч.	24 ч. 9 ч. 9 ч. 2 ч. 2 ч. 2 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
<b>Итого: 405 ч.</b>	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

1

**Первая часть (270 ч.) состоит из следующих разделов:**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура (4 ч.).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры (4 ч.).** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических

качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия (4 ч.).** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (112 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (72 ч.).** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (54 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное

выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Вторая часть (135 ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:**

**Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.)**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игра на основе волейбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини – футбола**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передача мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе волейбола**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – ведение и удары, забрасывание в корзину.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов Росси**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально – региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.)**

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

**Тематическое планирование 1 класс**

Тема урока	Число часов	Содержание
<b>Первая часть (67 ч.)</b>		
Знания о физической культуре (3 ч.)		
Физическая культура	1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)		

Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
Спортивно – оздоровительная деятельность (59 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	28	
Акробатика. Строевые упражнения	9	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Равновесие. Строевые упражнения.	9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на втянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок	10	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	14	
Ходьба и бег	5	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки	4	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.

Метание мяча	5	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координации., выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол – удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Вторая часть (32 ч.)

#### Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)

-подвижные игры на основе баскетбола	8	Игры определяются учителем исходя из материально – технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты : подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини – футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры на основе настольного тенниса,
- подвижные игры на основе мини - футбола	8	
- подвижные игры на основе волейбола	2	
- подвижные игры на основе настольного тенниса	2	

- подвижные игры и национальные виды спорта народов России	2	подвижные игры и национальные виды спорта народов России по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
--	---	--

#### Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.
--	----	--

### Тематическое планирование

#### 2-й класс

Тема урока	Число часов	Содержание
------------	-------------	------------

<b>Первая часть (68 ч.)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч.)</b>		
Физическая культура	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды Обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч.)</b>		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1-2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (62 ч.)</b>		
Гимнастика с основами	28	
акробатики		
Акробатика. Строевые упражнения	9	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.

Висы. Строевые упражнения	9	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание.	10	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	15	
Ходьба и бег	5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки	5	Прыжки с поворотом на 180 . Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание	5	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры.
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале

волейбола.

**Вторая часть (34 ч.)**

<b>Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)</b>		
-подвижные игры на основе баскетбола - подвижные игры на основе мини – футбола - подвижные игры на основе волейбола - подвижные игры на основе настольного тенниса - подвижные игры и национальные виды спорта народов России		Игры определяются учителем исходя из материально – технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини – футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.
<b>Тематическое планирование</b>		
<b>3-й класс</b>		
Тема урока	Число часов	Содержание
Физическая культура	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
<b>Способы физкультурной деятельности (3 ч.)</b>		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1-2- 3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

## Физическое совершенствование

### Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
---	---	--

### Спортивно – оздоровительная деятельность (62 ч.)

Гимнастика с основами акробатики	28	
Акробатика. Строевые упражнения	9	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Висы. Строевые упражнения	9	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ВИС СТОЯ И ЛЁЖА. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, Упражнения в равновесии	10	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	22	
Ходьба и бег	8	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки	8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств.

Метание мяча	6	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд – вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
Подвижные игры		
Подвижные и спортивные игры	10	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие

скоростно- силовых способностей.

### Вторая часть (34 ч)

#### Подвижные игры с элементами спорта (24 ч)

-подвижные игры на основе баскетбола	9	Игры определяются учителем исходя из материально – технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини – футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
- подвижные игры на основе мини – футбола	9	
- подвижные игры на основе волейбола	2	
- подвижные игры на основе настольного тенниса -	2	
подвижные игры и национальные виды спорта народов России	2	

#### Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.
--	----	--

#### Тематическое планирование

#### 4-й класс

#### Первая часть (67 ч)

#### Знания о физической культуре

Тема урока	Число часов	Содержание
Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
<b>Способы физической деятельности (3 ч.)</b>		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность (59 ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики	28	
Акробатика. Строевые упражнения	10	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы	9	ОРУ с гимнастической палкой. Ору с обручами. Вис завесом. Вис на согнутых руках. Согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату	9	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Лпорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	

Ходьба и бег	8	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки	8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
Метание мяча	5	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед – вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
Подвижные игры		
Подвижные и спортивные игры	10	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей.
<b>Вторая часть (35 ч.)</b>		
<b>Подвижные игры с элементами спорта (24 ч)</b>		
-подвижные игры на основе баскетбола	9	Игры определяются учителем исходя из материально – технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини – футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
- подвижные игры на основе мини – футбола	9	
- подвижные игры на основе волейбола	2	
- подвижные игры на основе настольного тенниса -	2	
подвижные игры и национальные виды спорта народов России	2	
<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч)</b>		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	11	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### Материально-техническое обеспечение

## Учебные пособия

1. Б.Б.Егоров, Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Книга 1(1-2 классы). Книга 2(3-4 классы).

- М. : Баласс

## Электронные ресурсы

1. Сайт МОУ лицей № 8 «Олимпия»: центр дистанционного образования, курс «Начальная школа» : [http:// lyceum8.com](http://lyceum8.com)
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов : <http://school-collection.edu.ru>
3. Справочно-информационный Интернет-портал : <http://www.gramota.ru>
4. Официальный сайт Образовательной системы «Школа 2100» : <http://www.school2100.ru>
5. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку) : <http://nsc.1september.ru/urok>
6. Презентации уроков «Начальная школа» : <http://nachalka.info/about/193>

[www.school2100.ru](http://www.school2100.ru)

<http://school-collection.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. *Знания о физической культуре* Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). *Выпускник получит возможность научиться:*  
*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, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*Способы физической деятельности* Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и 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; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для развития физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическое совершенствование* Выпускник научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*  
*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

#### Календарно – тематическое планирование 4 класс

№	Дата	Тема урока	Характеристика видов деятельности
1		Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз. Чётко выполнять строевые команды, упражнения.

2		Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	<p>Демонстрировать технику высокого старта.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Пробегать 30 м с максимальной скоростью.</p>
3		<b>Учёт результатов по прыжкам в длину с места.</b> Упражнения на расслабление. Бег на скорость.	<p>Выполнять правила подвижных игр.</p> <p>Бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Пробегать 60 м с максимальной скоростью.</p> <p>Выполнять правила игры футбол.</p> <p>Бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Выполнять бег и ходьбу без остановок.</p> <p>Владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.</p>
4		Составление режима дня. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	<p>Демонстрировать общую выносливость.</p> <p>Выполнять ведение мяча на месте.</p> <p>Демонстрировать координационные способности.</p> <p>Выполнять технические действия.</p> <p>Демонстрировать прыгучесть.</p> <p>Владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.</p>
5		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	<p>Выполнять технические действия.</p> <p>Выполнять технические приемы.</p> <p>Демонстрировать силовые качества.</p> <p>Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения в вися.</p> <p>Ловко выполнять упражнение.</p> <p>Демонстрировать силовые качества.</p>

		физических упражнений.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнения.
6		<b>Учёт результатов в медленном беге до 6 минут.</b> Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.	<p>Выполнять упражнения в вися.</p> <p>Подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выполнять опорный прыжок.</p> <p>Выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применять в игре технические приемы.</p> <p>Играть по упрощенным правилам.</p>

			<p>Использовать подвижные игры в организации активного отдыха.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.</p>
7		<p><b>Учёт результатов в прыжках в длину с разбега.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания.</p> <p>Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
8		<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
9		<p>Акробатика. ОРУ. Мост Кувырок вперед, кувырок назад.</p>	<p>Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.</p>
10		<p>Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p>
11		<p><b>Учёт результатов в беге на 30 метров.</b> Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p>	<p>Освоить различные виды шагов танцевального характера.</p> <p>Строевые упражнения повторение . Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол. Владеть мячом : держание, передачи, ловля, ведение броски в процессе подвижных игр.</p>
12		<p><b>Учёт результатов челночного бега.</b> Упражнения в</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой</p>

		равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.	<p>деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять технические действия.</p> <p>Выполнять технические действия в игре.</p> <p>Использовать подвижные игры в организации активного отдыха.</p>
13		Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	<p>Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
14		<b>Учёт по подтягиванию на перекладине</b> Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи»	<p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.</p>
15		Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами.	<p>Выполнять правильно техническое действие.</p> <p>Демонстрировать координационные способности.</p> <p>Уметь передавать эстафету</p> <p>Знать правила финиширования</p>
16		ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<p>Уметь передавать и принимать эстафетный бег.</p> <p>Демонстрировать прыгучесть, силовые качества.</p> <p>Уметь ловко выполнять упражнения.</p> <p>Знать игры народов разных стран.</p> <p>Уметь владеть мячом.</p>
17		<b>Учёт упражнений на гибкость.</b> Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами».	<p>Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне.</p> <p>Выполнять правильно техническое действие.</p> <p>Демонстрировать координационные способности.</p> <p>Уметь передавать эстафету</p> <p>Знать правила финиширования</p> <p>Уметь передавать и принимать эстафетный бег.</p> <p>Демонстрировать прыгучесть, силовые качества.</p> <p>Уметь ловко выполнять упражнения.</p>
18		Выполнение комбинации из разученных элементов ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	

19		ОРУ с	<p>Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом. Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне.</p> <p>Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования</p>
----	--	-------	--

		гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка»	<p>Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.</p>
20		ОРУ в движении. Лазанье по канату.	<p>Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
21		ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета.	<p>Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
22		ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры.	<p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>
23		ОРУ. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра.	<p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>
24		ОРУ. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>
25		Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость (60м).	<p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету</p>
26		Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	<p>Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения.</p>
27		Бег (30, 60м).	<p>Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.</p>
28		<u>Подтягивание с упора вися.</u>	
29		Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игры.	<p>Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне. Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету</p>

30		<u>Наклон вперёд из положения сидя</u>	Знать правила финиширования
31		Бросок теннисного мяча на дальность.	Уметь передавать и принимать эстафетный бег.
32		Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	Выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз.
33		Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	Четко выполнять строевые команды, упражнения. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
34		Бросок мяча в горизонтальную цель.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных

35		Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	условиях. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
36		ОРУ с обручами. Подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
37		ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
38		ОРУ с мячами. Эстафета с мячами.	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
39		ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами.	Выполнять правильно техническое действие.
40		ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами.	Демонстрировать координационные способности.
41		ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками.	Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества.
42		ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.
43		ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.	Демонстрировать технику высокого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
44		ОРУ с предметами. Эстафеты.	

45		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	Пробегать 30 м с максимальной скоростью. Выполнять правила подвижных игр. Бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу сбегом. Пробегать 60 м с максимальной скоростью. Выполнять правила игры футбол. Бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.
46		Акробатика. ОРУ. Мост. Кувырок вперед, кувырок назад.	Выполнять бег и ходьбу без остановок. Владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.
47		Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Демонстрировать общую выносливость. Выполнять ведение мяча на месте. Демонстрировать координационные способности.
48		Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Выполнять технические действия. Демонстрировать прыгучесть. Владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр. Выполнять технические действия. Выполнять технические приемы. Демонстрировать силовые качества. Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
49		Упражнения в	Выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения. Демонстрировать вариативное выполнение

		равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.	упражнения.  Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
50		Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
51		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи»	

52		Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
53		ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Обеспечивать сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования
54		Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.
55		Выполнение комбинации из разученных элементов ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
56		ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Зяц, сторож, Жучка»	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег.
57		ОРУ в движении. Лазанье по канату.	Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения.
58		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.

59		ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
60		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
61		ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафета. Развитие координационных способностей.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
62		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра.	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Выполнять правильно техническое действие.
63		ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
64		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель».	Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.
65		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафета.	Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран. Уметь владеть мячом.
66		ОРУ. Игра в минибаскетбол. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
67		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафета. Игра «Попади в цель».	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
68		Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

		Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками
--	--	--

		мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении»	подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Выполнять правильно техническое действие.
69		Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол.	Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег.
70		Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
71		Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол.	Уметь владеть мячом. онстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
72		Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом. Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне.  Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне. Выполнять правильно техническое действие.
73		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования
74		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафета с мячами.	Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества.
75		Приём и передача мяча. Эстафета с мячами.	Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
76		Отработка приёмов подачи мяча. Игра «Перестрелка»	Уметь владеть мячом. Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне.
77		Сочетание различных подач с атакующими и защитными ударами.	
78		Различные подачи и удары. Развитие координационных способностей.	Выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз. Четко выполнять строевые команды, упражнения.
79		Передача и ловля мяча. Эстафеты с мячом.	Демонстрировать технику высокого старта.

80	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
81	Отработка в приёме, подаче и отбивании мяча	Пробегать 30 м с максимальной скоростью. Выполнять правила подвижных игр. Бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу с бегом.
82	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость (60м).	Пробегать 60 м с максимальной скоростью. Выполнять правила игры футбол. Бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.
83	<b>Учёт по подтягиванию.</b>	Выполнять бег и ходьбу без остановок. Владеть мячом: держание, передача, ловля в

	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	процессе подвижных игр. Демонстрировать общую выносливость. Выполнять ведение мяча на месте. Демонстрировать координационные способности. Выполнять технические действия.
84	Бег (30, 60м).	Демонстрировать прыгучесть.
85	<u>Подтягивание с упора вися.</u>	Владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.
86	Беговые упражнения: высокий старт на последующим ускорением. Бег скорость (60м).	Выполнять технические действия. Выполнять технические приемы. Демонстрировать силовые качества. Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
87	<u>Наклон вперед из положения сидя.</u>	Выполнять строевые упражнения кувирки, перекаты и группировку, акробатические упражнения.
88	Бросок теннисного мяча на дальность.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнения.
89	Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования
90	<b>Учёт медленный бег до 6 минут.</b> Бросок мяча в горизонтальную цель.	Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
91	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть мячом.  Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в

92		<b>Учёт по челночному бегу.</b> Подготовка и проведение соревнования. Игра мини-баскетбол.	различных изменяющихся, вариативных условиях. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
93		<b>Учёт упражнений на гибкость.</b> Подвижная игра «Перестрелка». Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
94		Игра мини-баскетбол. Развитие ловкости, чувства товарищества, активности.	Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности. Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования
95		<b>Учёт по бегу 30 метров.</b> Подвижная игра «Снайперы». Развитие ловкости, активности, быстроты.	Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
96		<b>Учёт прыжки в длину с места.</b> Встречная	Уметь владеть мячом. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в
		эстафета. Развитие чувства товарищества, ответственности.	различных изменяющихся, вариативных условиях. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
97		Эстафета с предметами.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
98		Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
99		Соревнование «Веселые старты».	Выполнять правильно техническое действие. Демонстрировать координационные способности.
100		Игра мини-баскетбол. Развитие ловкости, чувства товарищества, активности.	Уметь передавать эстафету Знать правила финиширования
101		Подвижная игра «Снайперы». Развитие ловкости, активности, быстроты.	Уметь передавать и принимать эстафетный бег. Демонстрировать прыгучесть, силовые качества. Уметь ловко выполнять упражнения. Знать игры народов разных стран.
102		Эстафета. Итоговый урок.	Уметь владеть мячом.

