

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10»

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ «СОШ №10»  
\_\_\_\_\_/Логина Л.В./  
(Приказ №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_2023г.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**начальное общее образование**

**Срок реализации программы-4 года**

г. Печора  
2023 г.

# Оглавление

Пояснительная записка.....	
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	
1 КЛАСС .....	
2. КЛАСС .....	
3 КЛАСС .....	
4 КЛАСС .....	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
<a href="#">ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....</a>	
<a href="#">МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</a>	
<a href="#">ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</a>	
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	
<a href="#">1КЛАСС (66 ЧАСА).....</a>	
<a href="#">2 КЛАСС (68 ЧАСОВ).....</a>	
<a href="#">3 КЛАСС (68 ЧАСОВ).....</a>	
<a href="#">4 КЛАСС (68 ЧАСОВ).....</a>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре в начальной школе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МОУ «СОШ № 10».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся начальной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

**Целью** учебной программы является формирование у учащихся начальной школы

1. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
2. Развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, повышение функциональных возможностей систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

2. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей, общих представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Овладение школой движений, формирование умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, лыжной подготовки;
4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
6. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
7. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности;
8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов и положительной мотивации.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение меж предметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Системно - деятельностный (компетентностный) подход заключается в представлении результатов обучения в виде способности выполнять определенную деятельность в соответствии с заданными требованиями. Способность выражается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Главной задачей обучения является – научить учащегося пользоваться полученными знаниями и умениями для решения различных жизненных задач.

Для реализации системно - деятельностного подхода необходимо строить образовательный процесс на основе установления меж предметных связей (посредством раскрытия взаимосвязи

изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры). Некая интеграция предметов позволит учащимся применить знания и умения в конкретных ситуациях.

Интенсификация и оптимизация учебного процесса состоит в повышении целенаправленности обучения, в применении активных и творческих методов и форм обучения, в усилении мотивации занятий, в широком использовании современных образовательных технологий.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;

- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать возрастные особенности личности ребёнка, интересы и склонности детей.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

К таким факторам относятся:

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

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

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в начальной школе из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 102 часов во 2 – 4 классах, 99 часов в 1 классе. 4 класс – 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (Из 3 часов 1 час переведен в План внеурочной деятельности раздел «Плавание». Во исполнение рекомендаций СанПиН 2.4.2. 2821-10, утв. постановлением Главного государственного санитарного **врача РФ от 24.11.2015 №81** допускается организация учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности. С целью восполнения дефицита двигательной активности, третий час физической культуры в 4 классах переведен в План внеурочной деятельности. Занятия проводятся в бассейне.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Отличительной особенностью данной программы является проведение часа в бассейне. Такое решение было принято, потому что в школе имеется плавательный бассейн с двумя ванными (большая ванная и малая).

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы физического воспитания учащихся (подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка) представлен из расчета 2 часа в неделю. На третий час предложена программа «Плавание» в соответствии с методическими рекомендациями.

Срок реализации данной программы 4 года.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

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

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, форсированность мотивации к обучению, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Мета предметные результаты** включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета,

овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- овладение умениями взаимодействовать со сверстниками при занятиях физическими упражнениями;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.**

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

**Итоговая оценка** успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Промежуточная аттестация** – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 1 – 4 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### **Использование современных образовательных технологий в процессе обучения.**

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

На уроках физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья; применение упражнений с различной функциональной направленностью).
2. **Технологии коллективного обучения** (обеспечение общения в процессе обучения как между учителем и учениками, так и между учащимися, обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).
3. **Технологии разноуровневого обучения** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (изложение учебного материала учителем, таким образом, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях, постановка учителем перед учениками поисковых заданий, организация коллективного обсуждения возможных решений с определением наиболее рационального способа выполнения путем практического опробования и осмысления).
5. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

### **Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.**

Актуальность реализации программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий продиктована сложившимися социальными реалиями. Обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого.

### **Условия проведения дистанционного взаимодействия**

Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Для проведения онлайн-занятий используется видео хостинг You Tube, где представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы используются учебники, сайты «Российской электронной школы» (РЭШ), Учи.ру, Инфоурок. Используется электронный журнал школы и школьный сайт

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

### **Правила техники безопасности при занятиях физической культурой на дому.**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

#### Вводные положения:

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо исключить возможность:

- ✓ травм при падении на неровной поверхности;
- ✓ травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- ✓ травм вследствие плохой разминки;
- ✓ травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- ✓ травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

#### До начала занятий:

- ✓ Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.
- ✓ Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.
- ✓ Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

#### Во время занятий:

- ✓ Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий физической культурой на дому.
- ✓ Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

- ✓ Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
- ✓ Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие, сложно координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
- ✓ Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
- ✓ Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.
- ✓ Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
- ✓ При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.
- ✓ При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий:

- ✓ Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)
- ✓ Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

**Рекомендации к проведению занятий на дому.**

<b>возрастная категория</b>	<b>рекомендации</b>
младший школьный возраст	1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.)
	2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 - 3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
	3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
	4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.
	5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.

**Контроль в дистанционном образовании.**

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть включает в себя анкетирование, онлайн-беседы, наблюдение, эссе, рефераты, конкурсные проекты (презентации).

Практическая часть включает в себя мониторинг, выполнение контрольных упражнений в условиях ограниченного пространства, фото- и видеоотчет, дневник самоконтроля.

Связь с учителем осуществляется с помощью электронной почты, Во-цап, приложением в ВК.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура».

### 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; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты.

#### 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

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и

бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### Легкая атлетика

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

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

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

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

#### Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### 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».

#### Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

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

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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), 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 вперед 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 легкой 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; 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, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

## 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). Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о

видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты.

#### Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаляющих 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.

#### 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.

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуск основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

#### Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Передвижения по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплывание одним из способов 25 метров.

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

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 вперед, 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 асимметричными 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), 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 вперед 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 легкой 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; 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, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

### 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). Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты.

#### 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.

#### 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

Прыжквив длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### Лыжные гонки

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

Поворотпереступанием.

#### 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».

#### Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплытие одним из способов 25 метров. Прыжки с тумбочки. Повороты.

## Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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 асимметричными 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), 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 вперед 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 легкой 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; 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, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

#### 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). Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты.

##### 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.

##### 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

##### Лыжные гонки

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

##### 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 «Льжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

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

#### Плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».

Кроль на груди и спине: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания. Проплывание одним из способов 25 метров. Прыжки с тумбочки. Повороты.

#### На материале спортивных игр:

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»).

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

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 вперед, 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 асимметричными 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), 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 вперед 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 легкой 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; 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, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

### Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;  
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;  
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;  
испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:  
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;  
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**Планируемые результаты  
изучения учебного предмета  
«Физическая культура».  
1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способах изменения направления и скорости движения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

**должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

- в циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью до 30 м из положения высокого старта; бегать в равномерном темпе до 6 мин и 1000м без учета времени; совершать прыжки с ноги на ногу, в длину с места; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 2-3 препятствий; передвигаться на лыжах 1 км без учета времени;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4-5 м;
- в гимнастических упражнениях: выполнять строевые упражнения; осуществлять движения частями тела без предметов и с предметами; выполнять акробатические упражнения, включающие группировки и перекаты; выполнять прыжки через скакалку; упражнений в равновесии на гимнастической скамейке; выполнять подтягивание из виса на перекладине; выполнять наклон вперед из положения сидя;
- в подвижных играх: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами спортивных игр.

**Физическая подготовленность**

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:**

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
- проплавание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

**Физическая подготовленность**

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:**

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**демонстрировать  
уровень физической подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,4	7	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,8	14	14,2	11,2	14,4	14,6
Кросс 1000 метров.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Кросс 1500 метров.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Челночный бег 3x10 метров.	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
6 минутный бег	1150	800	750	950	650	550
Подтягивания.	4	2	1	14	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	17	15	13	12	9	7
Вис на перекладине.	15	11	10	13	9	7
Прыжок в длину с места.	150	130	115	140	125	110
Прыжок вверх	25	20	15	20	15	10
Прыжки через скакалку (1 минута)	90	95	80	100	95	90
Поднимание туловища (30 сек.).	24	14	13	20	13	12
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	11,5	5	2
Метание мяча	20	15	10	15	12	10
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	7,20	7,30	7,50	8,00	8,10

### 3 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, соревновательные.
- Об особенностях соревнований игры баскетбол, волейбол.

#### **уметь:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол.
- Проводить закаливающие процедуры (обливаться холодной водой, принимать холодный душ).
- Вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
- проплавание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

#### **Физическая подготовленность**

- учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

#### **Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:**

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

#### **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Демонстрировать:  
уровень двигательной подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,2	13,4	13,6	10,6	13,8	14
Кросс 1000 метров.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Кросс 1500 метров.	5,00	5,30	5,50	5,30	6,00	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
6 минутный бег	1200	850	800	1000	700	600
Подтягивания.	5	3	1	16	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	17	15	15	10	7
Вис на перекладине.	20	15	13	15	12	10
Прыжок в длину с места.	160	140	125	155	135	120
Прыжок вверх	30	27	20	25	23	20
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	95	90	110	100	95
Поднимание туловища (30 сек.).	25	15	13	25	14	10
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	13	6	2
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,00	5,20	5,30	6,00	6,20	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,20	6,30	6,50	7,00	7,10

#### 4 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержание учебного предмета «Физкультура» учащиеся 4 класса должны:

##### **иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий.
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнениях, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- о физических качествах правилах и способах их тестирования.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки.
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

##### **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- организовать и проводить самостоятельные занятия.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
- проплавание произвольным способом без остановки дистанции 25 м. и 50 м.

##### **Физическая подготовленность**

- учащиеся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:**

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Способы спортивной деятельности:**

- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

**Демонстрировать:  
уровень двигательной подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	5,50	6,00	6,10	5,50	6,10	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
6 минутный бег	1250	900	850	1050	750	650
Подтягивания.	5	3	1	18	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27	19	10	17	11	7
Вис на перекладине.	25	22	20	17	15	10
Прыжок в длину с места.	185	140	130	170	140	120
Прыжок вверх	41	38	33	38	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	95	120	110	100
Поднимание туловища.	30	16	10	25	15	10
Наклон вперед из положения сидя.	8,5	4	2	14	7	3
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,20	5,40	6,00	5,50	6,10	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,30	6,50	6,30	6,50	7,00

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (1 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	10	-	-	9	19
3	гимнастика	8	8	-	-	16
4	лыжная подготовка	-	-	13	-	13
5	подвижные игры	-	6	7	4	17
6	плавание	9	7	10	7	33
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		27	21	30	21	99

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (2 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	10	-	-	8	18
3	гимнастика	8	8	-	-	16
4	лыжная подготовка	-	-	16	-	16
5	подвижные игры	-	6	6	5	17
6	плавание	9	7	11	7	34
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		27	21	33	21	102

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (3 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	10	-	-	8	18
3	гимнастика	8	8	-	-	16
4	лыжная подготовка	-	-	16	-	16
5	подвижные игры	-	6	6	5	17
6	плавание	9	7	11	7	34
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		27	21	33	21	102

**Учебно – тематический план  
учебного предмета «Физическая культура» (4 класс).**

№ п/п	Название раздела (модуля)	часы				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1	основы знаний по физической культуре	в процессе уроков				
2	лёгкая атлетика	10	-	-	8	18
3	гимнастика	8	8	-	-	16
4	лыжная подготовка	-	-	16	-	16

5	подвижные игры	-	6	6	5	17
6	плавание	9	7	11	7	34
7	итоговая контрольная работа	-	-	-	1	1
итог		27	21	33	21	102

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

#### **Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программу:**

1. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 1 – 4 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

#### **Учебно-методическая литература:**

1. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год.
2. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва 2014 год.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Москва 2014 год.
4. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2015года.
5. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.
6. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин.
7. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.

#### **Учебно-методическая литература для обучающихся:**

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 1 – 4 классы.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

канат для лазания;	бревно напольное;	сетка волейбольная;
мяч резиновый;	гантели;	скакалка;
обручи;	гиря;	мост гимнастический;
ворота футбольные;	конус;	стенка шведская;
щит баскетбольный;	конь гимнастический;	скамья гимнастическая;
бадминтон;	мат гимнастический;	стойка волейбольная;
корзина баскетбольная;	мяч набивной;	эспандер;

кегли;  
манишки;  
форма баскетбольная;  
мяч баскетбольный;  
мяч волейбольный;  
мяч футбольный;  
мяч теннисный;  
утяжелители;  
стол теннисный;  
козёл гимнастический;  
форма футбольная;  
ботинки лыжные;  
лыжи беговые пластико-  
вый.

**Спортивные залы:**

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

**Плавательный учебный бассейн:**

Бассейн с большой ванной и малой ванной с раздевалками для мальчиков и девочек, с душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

**Тематическое планирование.**

**1 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения.	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу; в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в сторону; команды: «шагом, марш»; «класс, стой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем.	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
3.	ОРУ с предметами.	Освоение положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u>
4.	Акробатические упражнения.	Группировка; перекаты в группировке; лёжа на животе; из упора стоя на коленях.	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
5.	Висы и упоры.	Освоение простых висов и упоров, изучение подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
6.	Упражнения в равновесии.	Стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивания через мячи; повороты на 90 град.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
7.	Освоение навыков лазания и перелезания.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическую скамейку.	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лёгкая атлетика – 19 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание

		с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 15 м.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
4.	Метание	Малого мяча с места правой и левой рукой, с расстояния 3 – 4 м.; по горизонтальной мишени из-за головы на дальность, в цель; на заданное расстояние, набивного мяча 1 кг. На дальность двумя руками; броски и ловля большого мяча в парах.	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
<b>Подвижные игры – 17 часов.</b>			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	К своим флажкам; Два мороза; Пятнашки; Октябрята.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	<u>Коммуникативные УДД</u>
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловли, передачи, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Попади в обруч.	Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
5.	Комплексное развитие координационных и кондицион-	При соответствующей игровой подготовке рекомендо-	Планирование сотрудничества с учителем и сверст-

	ных способностей.	ванные игры для 3 класса можно проводить в 1 классе.	<p>никами.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
Лыжная подготовка – 13 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выразить свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличе-</p>

			<p>ния с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.  <u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов;          Синтез, как составление целого из частей          Классификация объектов.</p>
Плавание - 33 часа теория - 4 часа, практика – 29 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Теоритический курс	<p>формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;          формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;          формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде;          простейших правилах проведения соревнований по плаванию</p>	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,          Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание  <u>Коммуникативные УДД</u>          Умение выражать свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>
2.	Освоение умения плавать и развитие координационных способностей.	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног проплывание способами кроль на груди и спине. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 - 6 раз. Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.  <u>Регулятивные УДД</u>          Целеполагание,          волевая саморегуляция, коррекция,          оценка качества и уровня усвоения.          Контроль в форме сличения с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.  <u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации</p>

			Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Итоговая контрольная работа Тест № 1			

**Тематическое планирование.**

**2 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два, четыре шага разомкнись».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
4.	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
5.	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивания, в висе лёжа, согнувшись; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
6.	Упражнения в равновесии	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и бревну; перешагивание через набивные мяча и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.

		скамейке.	
7.	Освоение навыков лазания и перелезания	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке с одновременным и перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через бревно; лазание по канату	
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Лёгкая атлетика – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 20 м.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
4.	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вер-	Анализ объектов; Синтез, как составление

		тикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с места. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками.	целого из частей Классификация объектов.
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Подвижные игры – 17 часов			
1.	Бег	Два мороза; Пятнашки; К своим флажкам.	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Мяч в корзину; Попади в обруч.	
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 класса игры можно проводить во 2 классе.	

Лыжная подготовка – 16 часов			Личностные УДД
1.	Освоение лыжных ходов	Скользкий шаг без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижения на лыжах до 1,5 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Плавание – 34 часа теория – 4 часа, практика – 30 часов			Личностные УДД
1.	Теоритический курс	формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли,

		<p>формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию</p>	<p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>
2.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплывание одним из способов 50 м. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.</p>
3.	Многоборье ГТО.	<p>Подготовка к проведению тестирования по ГТО.</p>	<p>Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа Тест № 2			

## Тематическое планирование

### 3 класс.

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Шире шаг»; «Чаще шаг»; «Реже»; «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом «змейкой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
4.	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения лёжа на спине «мост». Комбинации из освоенных элементов.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
5.	Висы и упоры	Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге; приседания и переходы в упор присев, упор стоя на коленях, сед.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату; перелезание через бревно, коня.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Лёгкая атлетика – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,

		звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.	Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
4	Метание	Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.	
5	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Подвижные игры – 17 часов			<u>Личностные УДД</u>

1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	
Лыжная подготовка – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p>
2	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	

			<p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
Плавание – 34 часа теория – 4 часа, практика – 30 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Теоритический курс	<p>формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;</p> <p>составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;</p> <p>умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;</p> <p>умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</p>	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выражать свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание,</p>
2.	Освоение умений плавать и	Специальные плавательные	Целеполагание,

	развитие координационных способностей	упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Повторное проплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
3.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Итоговая контрольная работа Тест № 3			

**Тематическое планирование  
4 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли,
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,
4.	Акробатические упражнения	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
5.	Висы и упоры	Вис согнув ноги, завесам двумя на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднятие ног в висе. Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 град., 180 град.; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое).	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по канату в три приёма; перелазание через препятствие.	
8.	Опорный прыжок	Опорный прыжок на коня; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	

9.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Лёгкая атлетика – 18 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
3.	Прыжки	На заданную длину по ориентирам, на расстояние 60 -110 см; чередование прыжков в длину с места в полную и полсилы; в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
4.	Метание	Равномерный, медленный бег до 10 12 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с	

		изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 30 40 м. В щит с кругами разных диаметров; на дальность и точность отскока с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.	
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Подвижные игры – 17 часов			
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	<p><u>Личностные УДД</u>          Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>          Умение выразить свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u>          Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,          оценка качества и уровня усвоения.          Контроль в форме сличения с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.  <u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необ-</p>
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	

			<p>ходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Лыжная подготовка – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p>
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<p>Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Плавание – 34 часа теория – 4 часа, практика – 30 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Теоритический курс	формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое</p>

		<p>жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;</p> <p>составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;</p> <p>умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;</p> <p>умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</p>	<p>оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выразить свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p>
2.	Освоение умений плавать и развитие координационных способностей	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплывание одним из способов 50 м. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p>
3.	Многоборье ГТО	<p>Подготовка к проведению тестирования по ГТО.</p>	<p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
Итоговая контрольная работа Тест № 4			

**Календарно-тематическое планирование.**

**1 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>19 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание.
		2.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли,	
		3.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву». Отработка навыков эвакуации.	1	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		4.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «пятнашки».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		5.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.	
		6.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		7.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «невидимки».	1	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,	

		10.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		11.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1		
		12.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1		
		13.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «удочка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «удочка».	1		
		15.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «салки».	1		
		16.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «салки».	1		
		17.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		18.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «третий лишний». Многоборье ГТО.	1		
		19.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		

<b>Раздел № 2 - Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастики; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1		
		3.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; изучение акробатических элементов; игра «день и ночь».	1		
		4.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; изучение акробатических элементов; игра «день и ночь».	1		
		5.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1		
		6.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1		
		7.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1		
		8.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1		
		9.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1		
		10.Строевые упражнения; изучение под-	1		

		тягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».		из частей Классификация объектов.	
		11.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1		
		12.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1		
		13.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1		
		14.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1		
		15.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 3 - Лыжная подготовка</b>	<b>13 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление со скользящим шагом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		5.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Отработка навыков эвакуации.	1		
		6.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		

		8.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1	<p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
		9.Передвижение на лыжах 1500 м.; игра «рисунки на снегу».	1		
		10.Передвижения на лыжах 1500 м.; спуски и подъёмы по пологому склону.	1		
		11.Спуски и подъёмы; повороты на месте; игра «кто дальше».	1		
		12.Спуски и подъёмы; повороты на месте; игра «кто дальше». Многоборье ГТО.	1		
		13.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		
<b>Раздел № 4 - Подвижные игры</b>	<b>17 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм;	1	<p><u>Личностные УДД</u></p> <p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выразить свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p>	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Ознакомление с ловлей и передачей мяча; упражнения на месте и в движении; игра охотники и утки.	1		
		3.Ознакомление с ловлей и передачей мяча; упражнения на месте и в движении; игра охотники и утки.	1		
		4.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1		
		5.Изучение ловли и передачи мяча;	1		

	упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».		Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
	6.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
	7.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
	8.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	1	оценка качества и уровня усвоения.
	9.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.
	10.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
	11.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки». Отработка навыков эвакуации.	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
	12.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	Выделение и формулирование учебной цели.
	13.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	Поиск и выделение необходимой информации
	14.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	1	Анализ объектов;
	15.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	1	Синтез, как составление целого из частей
	16.Совершенствование метания на точность; упражнения на месте и в движении; игра «горячий мяч».	1	Классификация объектов.

		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 5 - Плавание</b>	<b>33 часа</b>	Вводный урок; ознакомление с водной средой.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации	
		Упражнения для ознакомления с водной средой. Игры на воде.	1		
		Упражнения для ознакомления с водной средой. Игры на воде.	1		
		Упражнения для ознакомления с водной средой. Игры на воде.	1		
		Упражнения для ознакомления с водной средой. Игры на воде.	1		
		Упражнения для ознакомления с водной средой. Игры на воде.	1		
		Изучение вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на груди; совершенствование вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на груди; совершенствование вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на груди; совершенствование вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на груди; совершенствование вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		

		воду; игры на воде.		Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		Изучение работы ног кролем на груди; совершенствование вдоха и выдоха в воду; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		Изучение работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на спине и груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на спине и груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на спине и груди; игры на воде.	1		
		Совершенствование работы ног кролем на спине и груди; игры на воде.	1		

		Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1	
<b>Раздел № 6 - Итоговая контрольная работа.</b>	<b>1</b>	Итоговая контрольная работа.	1	<p><u>Личностные УДД</u>          Ценностно-смысловая ориентация учащихся,          Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>          Умение выражать свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u>          Целеполагание,          волевая саморегуляция,          коррекция,          оценка качества и уровня усвоения.          Контроль в форме сличения с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов;</p>

				Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
--	--	--	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование.**

**2 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>18 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике;	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	
		3.строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,	
		4.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву».	1	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит». Отработка навыков эвакуации.	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникативности.	
		6.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		7.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «невидимки».	1	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать зна-	
		10.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра	1		

		«пятнашки».		ния,	
		11.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации	
		12.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		13.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «удочка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «салки».	1		
		15.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		16.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «третий лишний».	1		
		17.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «третий лишний». Мноргоборье ГТО.	1		
		18.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Мноргоборье ГТО.	1		
<b>Раздел № 2 - Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастики; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,	

	3.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,</p> <p>оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
	4.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; изучение акробатических элементов; игра «день и ночь».	1	
	5.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1	
	6.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1	
	7.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1	
	8.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1	
	9.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1	
	10.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	
	11.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	
	12.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	
	13.Упражнения на осанку и профилак-	1	

		тику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».			
		14.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1		
		15.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки». Многоборье ГТО.	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		
<b>Раздел № 3 - Лыжная подготовка</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление со скользящим шагом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усво-	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		5.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1		
		6.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		7.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		10.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.Передвижение на лыжах 1500 м.; игра «рисунки на снегу».	1		
		12.Передвижение на лыжах 1500 м. Отра-	1		

		ботка навыков эвакуации.		ения.	
		13.Передвижение на лыжах 1500 м.; игра «рисунки на снегу».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		14.Передвижения на лыжах 1500 м.; спуски и подъёмы по пологому склону.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		15.Передвижение на лыжах скользящим шагом; спуски и подъёмы с небольшим уклоном. Мноргоборье ГТО.	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,	
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Мноргоборье ГТО.	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
<b>Раздел № 4 - Подвижные игры</b>	<b>17 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм;	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	1	Действие смыслообразования,	
		3.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	1	Нравственно-этическое оценивание	
		4.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли,	
		5.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		6.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		7.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.	
		8.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция,	

		9.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
		10.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
		11.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
		12.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	1	Выделение и формулирование учебной цели.
		13.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей». Отработка навыков эвакуации.	1	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей
		14.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	1	Классификация объектов.
		15.Совершенствование метания на точность; упражнения на месте и в движении; игра «горячий мяч».	1	
		16.Совершенствование метания на точность; упражнения на месте и в движении; игра «горячий мяч».	1	
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1	
<b>Раздел № 5 - Плавание</b>	<b>34 часа</b>	1.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с водной средой.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
		2.Упражнения по ознакомлению с водной средой; игры на воде.	1	Действие смыслообразования,
		3.Изучение работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Нравственно-этическое оценивание
		4.Изучение работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,
		5.Изучение работы ног кролем на груди;	1	Разрешение конфликтов, поста-

	игры на воде.		новка вопросов.
	6.Изучение работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
	7.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
	8.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
	9.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
	10.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	оценка качества и уровня усвоения.
	11.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Контроль в форме сличения с эталоном.
	12.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
	13.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
	14.Изучение работы рук кролем на груди; совершенствование работы ног кролем на груди; игры на воде.	1	Выделение и формулирование учебной цели.
	15.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1	Поиск и выделение необходимой информации
	16.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1	Анализ объектов;
	17.Совершенствование работы рук и ног	1	Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.

		кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.			
		18.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		19.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		20.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		21.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		22.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		23.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		24.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		25.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.	1		
		26.Совершенствование работы рук и ног	1		

		кролем на груди; изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди.			
		27.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		28.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		29.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		30.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		31.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде. Многоборье ГТО.	1		
		32.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде. Многоборье ГТО.	1		
		33.Изучение работы рук кролем на спине; совершенствование работы ног кролем на спине; игры на воде. Многоборье ГТО.	1		
		34.Игры и эстафеты на воде.	1		
<b>Раздел № 6 - Итоговая контрольная работа</b>	1 час	Итоговая контрольная работа	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,	

			<p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
--	--	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование.**

**3 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика</b>	<b>18 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2. Кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	Нравственно-этическое оценивание	
		3. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи». Отработка навыков эвакуации.	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникативности.	
		6. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,	
		7. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	волевая саморегуляция, коррекция,	
		8. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.	
		9. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	
		10. Кроссовая подготовка; эстафетный	1	Умение структурировать зна-	

		бег; совершенствование метания малого мяча.		ния, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		11.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1		
		12.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1		
		13.Бег в равномерном темпе; совершенствование прыжковых упражнений; беговые упражнения; игра «перестрелка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		15.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		16.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
		17.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи». Многоборье ГТО.	1		
		18.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		
<b>Раздел № 2 - Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастике; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, поста-	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1		
		3.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и ут-	1		

		ки».		новка вопросов.
		4.Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
		5.Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммунитации. <u>Регулятивные УДД</u>
		6.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
		7.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
		8.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
		9.Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
		10.Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.	1	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
		11.ОРУ без предметов; упражнения у гимнастической стенки; совершенствование висов и упражнений в равновесии; игра «пустое место».	1	
		12.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование ви-	1	

		сов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».			
		13.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».	1		
		14.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки». Многоборье ГТО.	1		
		15.Упражнения у гимнастической стенки; совершенствование висов и упражнений в равновесии; игра «Кто дольше простоит» Многоборье ГТО.	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 3 - Лыжная подготовка</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности; ознакомление с попеременно двухшажным ходом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Ознакомление с попеременно двухшажным ходом.	1		
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		5.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		6.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		

		7.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу». Отработка навыков эвакуации.	1	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.	
		8.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,	
		10.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации	
		11.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей	
		12.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	Классификация объектов.	
		13.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1		
		14.Прохождение дистанции до 2000 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; совершенствование поворотов в движении.	1		
		15.Совершенствование попеременно двухшажного хода; совершенствование поворотов на месте; спусков и подъёмов. Многоборье ГТО.	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		

Раздел № 4 - По- движные игры	17 часов	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм; беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2. Беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	Нравственно-этическое оценивание	
		3. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.	
		6. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		7. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8. Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9. Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,	
		10. Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	Выделение и формулирование учебной цели.	
		11. Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач». Отработка навыков эвакуации.	1	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого	

		ации.		из частей Классификация объектов.	
		12.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		13.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		14.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		15.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		16.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 5 - Плавание</b>	<b>34 часа</b>	1.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление со стилями плавания.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. <u>Регулятивные УДД</u>	
		2.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		3.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		4.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		5.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		6.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		7.Изучение работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		8.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		

		9.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		10.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		11.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		12.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		13.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		14.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		15.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		16.Изучение согласования работы ног, рук и дыхания кролем на груди; совершенствование работы ног и рук кролем на груди; игры на воде.	1		
		17.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
		18.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		

	19.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
	20.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
	21.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
	22.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
	23.Изучение работы ног и рук кролем на спине; игры на воде.	1		
	24.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	25.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	26.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	27.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	28.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	29.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине.	1		
	30.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совер-	1		

		шенствование работы рук, ног кролем на спине.			
		31.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		32.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		33.Изучение согласования работы рук, ног и дыхания кролем на спине; совершенствование работы рук, ног кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		34.Игры на воде.	1		
<b>Раздел № 6 - Итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	Итоговая контрольная работа	1	<p><u>Личностные УДД</u>          Ценностно-смысловая ориентация учащихся,          Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>          Умение выразить свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u>          Целеполагание,          волевая саморегуляция,          коррекция,</p>	

				<p>оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
--	--	--	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование.**

**4 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 1 - Лёгкая атлетика</b> 1.11	<b>18 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2. Кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	Нравственно-этическое оценивание	
		3. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи». Отработка навыков эвакуации.	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.	
		6. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,	
		7. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.	
		8. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		9. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	
		10. Бег в равномерном темпе; скоростная	1	Умение структурировать зна-	

		подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».		ния, Выделение и формулирование учебной цели.	
		11.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей	
		12.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1	Классификация объектов.	
		13.Бег в равномерном темпе; совершенствование прыжковых упражнений; беговые упражнения; игра «перестрелка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		15.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		16.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
		17.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи». Многоборье ГТО	1		
		18.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО	1		
<b>Раздел № 2 - Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастике; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u>	
		3.Изучение акробатических упражне-	1	Умение выражать свои мысли,	

		ний; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».		Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
		4.Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
		5.Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,
		6.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
		7.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
		8.ОРУ без предметов; совершенствование акробатических упражнений; упражнения в парах; игра «охотники и утки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
		9.Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.	1	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов;
		10.Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.	1	Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
		11.ОРУ без предметов; упражнения у гимнастической стенки; совершенствование висов и упражнений в равновесии; изучение опорного прыжка; игра	1	

		«пустое место».			
		12.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; совершенствование опорного прыжка; игра «охотники и утки».	1		
		13.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; совершенствование опорного прыжка; игра «охотники и утки».	1		
		14.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; совершенствование опорного прыжка; игра «охотники и утки».	1		
		15.Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; совершенствование опорного прыжка; игра «охотники и утки». Многоборье ГТО	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО	1		
<b>Раздел № 3 - Лыжная подготовка</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности; ознакомление с попеременно двухшажным ходом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Ознакомление с попеременно двухшажным ходом.	1		
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на	1		

	месте; игра «рисунки на снегу».		Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
	5.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	
	6.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	
	7.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу». Отработка навыкам эвакуации.	1	
	8.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	
	9.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	
	10.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	
	11.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	
	12.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	
	13.Прохождение дистанции до 2000 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; совершенствование поворотов в движении.	1	
	14.Прохождение дистанции до 2000 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; совершенствование по-	1	

		воротов в движении.			
		15.Совершенствование попеременно двухшажного хода; совершенствование поворотов на месте; спусков и подъемов. Многоборье ГТО	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО	1		
<b>Раздел № 4 - Подвижные игры</b>	<b>17 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм; беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, здоровье сберегающее воспитание
		2.Беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		3.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		4.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		5.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.	
		6.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.	
		7.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать зна-	

		«7 передач».		ния,	
		10.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	Выделение и формулирование учебной цели.	
		11.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	1	Поиск и выделение необходимой информации	
		12.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты. Отработка навыкам эвакуации.	1	Анализ объектов;	
		13.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1	Синтез, как составление целого из частей	
		14.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1	Классификация объектов.	
		15.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		16.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 5 - Плавание</b>	<b>34 часа</b>	1.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление со стилями плавания.	1	<u>Личностные УДД</u>	
		2.Изучение работы рук и ног кролем нагрудн; игры на воде.	1	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	
		3.Изучение работы рук и ног кролем нагрудн; игры на воде.	1	Действие смыслообразования,	
		4.Изучение работы рук и ног кролем нагрудн; игры на воде.	1	Нравственно-этическое оценивание	
		5.Изучение работы рук и ног кролем	1	<u>Коммуникативные УДД</u>	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, поста-

	нагруди; игры на воде.		новка вопросов.
	6.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
	7.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u>
	8.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; изучение согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
	9.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
	10.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
	11.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
	12.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
	13.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1	
	14.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыха-	1	

		ния; игры на воде.			
		15.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1		
		16.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1		
		17.Совершенствование работы рук и ног кролем на груди; совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания; игры на воде.	1		
		18.Изучение работы рук и ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		19.Изучение работы рук и ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		20.Изучение работы рук и ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		21.Изучение работы рук и ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		22.Изучение работы рук и ног кролем на спине; игры на воде.	1		
		23.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине.	1		
		24.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		25.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		26.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		27.Совершенствование работы рук и ног	1		

		кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине			
		28.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		29.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		30.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине	1		
		31.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		32.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		33.Совершенствование работы рук и ног кролем на спине; изучение согласование рук, ног и дыхания кролем на спине. Многоборье ГТО.	1		
		34.Игры на воде.	1		
<b>Раздел № 6 - Итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	Итоговая контрольная работа	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	

				<p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>	
--	--	--	--	--	--