**C:\Users\Бубновская школа\Desktop\обложки\4.tif**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1-4 классов**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов МБОУ «Бубновская ООШ» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре, на основе авторской программы по физкультуре (авторы Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров), с учетом примерной учебной программы начального общего образования по физической культуре сроком на пять лет.. Программный материал разработан и спланирован с учетом климатических условий и возможностей материальной базы школы. Материал программы направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Общая характеристика учебного предмета**

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностноориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 1- 4 классах 405 часов Третий час на преподавание предмета был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности учащихся и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В соответствии с учебным планом МБОУ«Бубновская ООШ» на преподавание физкультуры в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 учебного часа, за исключением материала в 1 классе, который в соответствии п.10.10. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 сокращен до 91 часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| класс | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5. | Спортивно-оздоровительная деятельность | 78 | 90 | 90 | 90 |
| 5.1 | Подвижные игры, спортивные игры | 13 | 30 | 30 | 30 |
| 5.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 18 | 18 | 18 |
| 5.3 | Лыжная подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 |
|  | **Итого часов в год:** | **91** | **102** | **102** | **102** |

**Ценностные ориентиры содержания курса физической культуры.**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Программа ориентирована на создание у школьников осно­вы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обес­печивающей социальную успешность, развитие творческих спо­собностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физически­ми упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и на­выков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздо­ровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физической культуры.**

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

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

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

* + овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;

1. освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
4. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
5. использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
6. активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
7. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
8. овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
9. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
10. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

* 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;

1. готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
2. овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
3. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
4. умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

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

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
2. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.
3. **Содержание курса**

**Раздел 1.Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2.Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевыеупражнения и строевые приёмы*.*

*Легкая атлетика*.Беговые и прыжковые упражнения*,* бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики*. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Лыжная подготовка.* Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные игры.* На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Реализация электронного обучения** |
| **по плану** | **факт** |
| 1 |  |  | 1 | Понятие о физической культуре | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |  |
| 2 |  |  | 1 | Зарождение и развитие физической культуры | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |  |
| 3 |  |  | 1 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  ***Урок-соревнование*** | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |
| 4 |  |  | 1 | Внешнее строение тела человека | Называть части тела человека |  |
| 5 |  |  | 1 | Правильный режим дня | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и |  |
| 6 |  |  | 1 | Здоровое питание ***Урок-соревнование*** | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |  |
| 7 |  |  |  | Правила личной гигиены | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |  |
| 8 |  |  |  | Простейшие навыки контроля самочувствия | Определять внешние признаки собственного недомогания |  |
| 9 |  |  |  | Простейшие навыки контроля самочувствия ***Урок-соревнование*** | Определять внешние признаки собственного недомогания |  |
| 10 |  |  |  | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |  |
| 11 |  |  |  | Физические упражнения для физкультминуток | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |  |
| 12 |  |  |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения ***Урок-соревнование*** | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |  |
| 13 |  |  | 1 | ***Лёгкая атлетика (11 ч)***  Занимаемся бегом. | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |  |
| 14 |  |  | 1 | Беговые упражнения на короткие дистанции.  Метание малого мяча из положения стоя грудь в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра « К своим флажкам». | правильно выполнять метание мяча |  |
| 15 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». | правильно выполнять метание мяча |  |
| 16 |  |  | 1 | Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно  выполнять  основные  движения  ходьбы, бега,  прыжков |  |
| 17 |  |  | 1 | Челночный бег 3x10 м Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно  выполнять  основные  движения  ходьбы, бега,  прыжков |  |
| 18 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега |  |
| 19 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |  |  |
| 20 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |  |  |
| 21 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |  |  |
| 22 |  |  | 1 | Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», эстафеты. |  |  |
| 23 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |  |  |
| 24 |  |  | 1 | ***Гимнастика с основами акробатики (23 ч)***  Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.  Строевые упражнения приёмы |  |  |
| 25 |  |  | 1 | Перестроения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 26 |  |  | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по  гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 27 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | понимать правила подвижных игр; |  |
| 28 |  |  | 1 | Лазание на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 29 |  |  | 1 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 30 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Лазание на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов Перелезание через коня. Игра «Ниточка  и иголочка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 31 |  |  | 1 | ОРУ в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений;правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |  |
| 32 |  |  | 1 | ОРУ в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | понимать правила подвижных игр; |  |
| 33 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 34 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей  Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 35 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 36 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 37 |  |  | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка». | играть в  подвижные игры по правилам |  |
| 38 |  |  | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.. Выполнение команды «Класс, шагом марш!»,  «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.. Игра «Прыжок и кувырок». | называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| 39 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с элементами акробатики | выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 40 |  |  | 1 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 41 |  |  | 1 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Пойти бесшумно», «Прыжок и кувырок» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 42 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Эстафеты. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 43 |  |  | 1 | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд).  Акробатическая комбинация. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 44 |  |  | 1 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  Полоса препятствий. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 45 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  Полоса препятствий. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 46 |  |  | 1 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  Полоса препятствий. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 47 |  |  | 1 | Лыжная подготовка 19 ч Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; |  |
| 48 |  |  | 1 | способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; |  |
| 49 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; |  |
| 50 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага | выполнять скользящий ход |  |
| 51 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага | выполнять скользящий ход |  |
| 52 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Обучение технике скользящего шага | выполнять скользящий ход |  |
| 53 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага | выполнять скользящий ход |  |
| 54 |  |  | 1 | .  Укрепление здоровья средствами закаливания. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты» | называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовки |  |
| 55 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Обучение технике скользящего шага с палками Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км | выполнять передвижение по ровной местности |  |
| 56 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км.  Подвижные игры «Вызов номера» «Скользи как можно дальше». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 57 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага с палками Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км | выполнять передвижение по ровной местности |  | |
| 58 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Совершенствование технике скользящего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше» | выполнять  передвижение  по ровной  местности  скользящим  шагом |  | |
| 59 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км.  Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  | |
| 60 |  |  | 1 | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками. Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Вызов номера» и «к своим флажкам» | выполнять  передвижение  по ровной  местности  скользящим  шагом |  | |
| 61 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Изучение технике спусков и подъёмов.  Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «То на правой, то на левой лыже» | выполнить  спуски с  пологих  склонов,  торможение |  | |
| 62 |  |  | 1 | Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Вызов номера» и «к своим флажкам» | Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  | |
| 63 |  |  | 1 | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками. Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Вызов номера» и «к своим флажкам» |  |  | |
| 64 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками. Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Вызов номера» и «к своим флажкам» |  |  | |
| 65 |  |  | 1 | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками. Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км |  |  | |
| 66 |  |  | 1 | Подвижные игры 22 часа.Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игрыразвивать навыки общения со сверстниками |  | |
| 67 |  |  | 1 | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками |  | |
| 68 |  |  | 1 | Овладение основами технико- тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Прыжки с мячом Мяч большой и маленький | техника безопасности на спортивных площадках |  | |
| 69 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Эстафеты с мячом с различных стартов Мяч большой и маленький | понимать правила подвижных игр; играть в |  | |
| 70 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 71 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Игры с мячом Эстафеты с ведением и броском | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 72 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Подвижные игры: Игры с мячом Эстафеты с ведением и броском | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 73 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 74 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 75 |  |  | 1 | Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 76 |  |  | 1 | **Урок-соревнование**  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 77 |  |  | 1 | Подвижные игры: Игры с мячом. Эстафеты с ведением и броском | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 78 |  |  | 1 | Подвижные игры: Игры с мячом Эстафеты с ведением и броском | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 79 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 80 |  |  | 1 | Подвижные игры: Мяч соседу «Мини-баскетбол» Белые медведи | понимать правила подвижных игр; |  | |
| 81 |  |  | 1 | Подвижные игры: Мяч соседу «Мини-баскетбол» Белые медведи | играть в  подвижные игры по правилам |  | |
| 82 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Мяч соседу Бросок мяча в колонне | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 83 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Быстрее к названному предмету, Белые медведи, «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 84 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Быстрее к названному предмету, Белые медведи, «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 85 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Мяч соседу Бросок мяча в колонне | играть в  подвижные игры по правилам |  | |
| 86 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 87 |  |  | 1 | Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт» | играть в подвижные игры по правилам |  | |
| 88 |  |  | 1 | **Лёгкая атлетика 12 ч**  Занимаемся бегом. Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |  | |
| 89 |  |  | 1 | Беговые упражнения на короткие дистанции.  Метание малого мяча из положения стоя грудь в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра « К своим флажкам». | правильно выполнять метание мяча |  | |
| 90 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». | правильно выполнять метание мяча |  | |
| 91 |  |  | 1 | Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно  выполнять  основные  движения  ходьбы, бега,  прыжков |  | |
| 92 |  |  | 1 | Челночный бег 3x10 м Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно  выполнять  основные  движения  ходьбы, бега,  прыжков |  | |
| 93 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега |  | |
| 94 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  | |
| 95 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  | |
| 96 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |  |  | |
| 97 |  |  | 1 | Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», эстафеты. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  | |
| 98 |  |  | 1 | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  | |
| 99 |  |  | 1 | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  | |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Реализация электронного обучения** |
| **по плану** | **факт** |
|  |  |  |  | **Раздел 1. Знания о физической культуре 4 ч** |  |  |
| 1 |  |  | 1 | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |  |
| 2 |  |  | 1 | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека |  |
| 3 |  |  | 1 | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |  |
| 4 |  |  | 1 | Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |  |
|  |  |  |  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни 3 ч** |  |  |
| 5 |  |  | 1 | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;  объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |  |
| 6 |  |  | 1 | Закаливание Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;  описывать простейшие процедуры закаливания |  |
| 7 |  |  | 1 | Профилактика нарушений зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;  определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |  |
|  |  |  |  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1 ч** |  |  |
| 8 |  |  | 1 | Оценкаправильности осанки | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;  научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |  |
|  |  |  |  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч** |  |  |
| 9 |  |  | 1 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |  |
| 10 |  |  | 1 | Физические упражнения для физкультминуток | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;  выполнять упражнения для физкультминутки |  |
| 11 |  |  | 1 | Физические упражнения для расслабления мышц Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;  понимать назначение упражнений для расслабления мышц |  |
| 12 |  |  | 1 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |  |
|  |  |  |  | Лёгкая атлетика 12 ч |  |  |
| 13 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; |  |
| 14 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 15 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 16 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 17 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 18 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м) | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;  бегать дистанцию 1 км на время; |  |
| 19 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м),) |  |  |
| 20 |  |  | 1 | прыжковые упражнения (в длину с места |  |  |
| 21 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), | выполнять прыжок в длину с разбега |  |
| 22 |  |  | 1 | метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками |  |  |
| 23 |  |  | 1 | метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками |  |  |
| 24 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками |  |  |
|  |  |  |  | Гимнастика с основами акробатики 23 ч |  |  |
| 25 |  |  | 1 | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 26 |  |  | 1 | выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 27 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  повороты направо, налево, кругом; | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 28 |  |  | 1 | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 29 |  |  | 1 | Передвижения в колонне по одному. | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 30 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |  |
| 31 |  |  | 1 | Лазание по гимнастической скамейке  упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 32 |  |  | 1 | Лазание на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 33 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Лазание на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 34 |  |  | 1 | Лазание на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 35 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Лазание на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание  через гору матов. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 36 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 37 |  |  | 1 | Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 38 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 39 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей  ОРУ с предметами. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 40 |  |  | 1 | ОРУ с предметами. В висе к гимнастической стенке поднимание  согнутых и прямых ног. | использовать упражнения по подтягиванию |  |
| 41 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 42 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | выполнять строевые приёмы и упражнения |  |
| 43 |  |  | 1 | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | выполнять строевые приёмы и упражнения;  выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |
| 44 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Эстафеты. | выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |
| 45 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Строевые приёмы и упражнения Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |  |
| 46 |  |  | 1 | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |
| 47 |  |  | 1 | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |
|  |  |  |  | Лыжная подготовка 19 ч |  |  |
| 48 |  |  | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий на лыжах. Ознакомление с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий лыжами. Лыжный инвентарь: правила обращения. Переноска и надевание лыж. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;  описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |  |
| 49 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага с палками  Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км | выполнять передвижение по ровной местности |  |
| 50 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км.  Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 51 |  |  | 1 | Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты» | игра в игры по правилам |  |
| 52 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага с палками  Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 53 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км. | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 54 |  |  | 1 | Совершенствование технике скользящего шага с палками.  Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше» | выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом |  |
| 55 |  |  | 1 | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага с палками.  «Вызов номера» и «к своим флажкам» | выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом |  |
| 56 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км изучение технике спусков и подъёмов.  Передвижение на лыжах до 1 км  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «То на правой, то на левой лыже» | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |  |
| 57 |  |  | 1 | Повторение поворотов переступанием.  Подъёмы и спуски с небольших склонов | выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |  |
| 58 |  |  | 1 | Повторение поворотов переступанием.  Подъёмы и спуски с небольших склонов | выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |  |
| 59 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Передвижение на лыжах до 1км.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 60 |  |  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов  Повторение поворотов переступанием. | выполнить спуски с пологих склонов, торможение |  |
| 61 |  |  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов  Повторение поворотов переступанием. | выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой» |  |
| 62 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 63 |  |  | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону» | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 64 |  |  | 1 | Освоение техники лыжных ходов  Передвижение на лыжах до 1 км. | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 65 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км. | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 66 |  |  | 1 | Освоение техники лыжных ходов  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
|  |  |  |  | Подвижные и спортивные игры 25 ч |  |  |
| 67 |  |  | 1 | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |  |
| 68 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Передвижение на лыжах до 1 км Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 1 км скользящим шагом |  |
| 69 |  |  | 1 | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр.  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | называть правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 70 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении.  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 71 |  |  |  | ***Урок-соревнование***  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 72 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 73 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 74 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 75 |  |  | 1 | Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 76 |  |  | 1 | Совершенствовать ловлю, передачу и ведение мяча в движении, на месте и в парах.  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 77 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Ловля, передача и ведение мяча в движении и на месте | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 78 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры:  Прыжки с мячом  Мяч большой и маленький  «Мини-баскетбол» | повторить правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 79 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Эстафеты с мячом с различных стартов  Мяч большой и маленький | понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |  |
| 80 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 81 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Игры с мячом  Эстафеты с ведением и броском  «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 82 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Игры с мячом  Эстафеты с ведением и броском  «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 83 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 84 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Игры с мячом  Эстафеты с ведением и броском  «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 85 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Игры с мячом  Эстафеты с ведением и броском  «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 86 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 87 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Мяч соседу  «Мини-баскетбол»  Белые медведи | понимать правила подвижных игр |  |
| 88 |  |  | 1 | Подвижные игры:  Мяч соседу  «Мини-баскетбол» Белые медведи | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 89 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Мяч соседу Бросок мяча в колонне | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 90 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре .Быстрее к названному предмету, Белые медведи,«Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 91 |  |  | 1 | Быстрее к названному предмету, Белые медведи,  «Мини-баскетбол» |  |  |
|  |  |  |  | Лёгкая атлетика 11 ч |  |  |
| 92 |  |  | 1 | Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике | называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой |  |
| 93 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Кросс по слабопересеченной местности (до 1 км. Чередование ходьбы, бега ( «Смена сторон» |  |  |
| 94 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Чередование ходьбы, бега (бег до 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать дистанцию 1 км на время; |  |
| 95 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижная игра «Третий лишний». «Пятнашки». | бегать дистанцию 1 км на время |  |
| 96 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег 30 м. Подвижная игра «Пятнашки», «К своим флажкам» | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 97 |  |  | 1 | Бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 98 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Метание мяча на дальность. | правильно выполнять метание мяча |  |
| 99 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и метания. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей . Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 100 |  |  |  | Совершенствование навыков бега и метания. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей . Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 101 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Подвижные игры "Гонка мячей по кругу", "Вызови по имени", "Овладей мячом", "Быстро и точно" | использовать подвижные игры для активного отдыха |  |
| 102 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подвижные игры "Гонка мячей по кругу", "Вызови по имени", "Овладей мячом", "Быстро и точно" | использовать подвижные игры для активного отдыха |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения** |
|  |  |  |  | **Знания о физической культуре (5 ч)** |  |  |
| 1 |  |  | 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |  |
| 2 |  |  | 1 | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |  |
| 3 |  |  | 1 | Физическая культура народов разных стран | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока |  |
| 4 |  |  | 1 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |  |
| 5 |  |  | 1 | Основные двигательные качества человека | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека |  |
|  |  |  |  | **Организация здорового образа жизни (2 ч)** |  |  |
| 6 |  |  | 1 | Правильное питание | Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями |  |
| 7 |  |  | 1 | Правила личной гигиены | Объяснять главные функции кожи;  обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;  называть правила гигиены кожи;  выполнять регулярные гигиенические процедуры |  |
|  |  |  |  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** |  |  |
| 8 |  |  | 1 | Измерение длины и массы тела | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела;  наблюдать свои показатели длины и массы тела |  |
| 9 |  |  | 1 | Оценка основных двигательных качеств | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |  |
|  |  |  |  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)*** |  |  |
| 10 |  |  | 1 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в домашних условиях |  |
| 11 |  |  | 1 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |  |
| 12 |  |  | 1 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |  |
| 13 |  |  | 1 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |  |
|  |  |  |  | ***Лёгкая атлетика (11 ч)*** |  |  |
| 14 |  |  | 1 | Занимаемся бегом | Называть основные фазы бега;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время; |  |
| 15 |  |  | 1 | Беговые упражнения на короткие дистанции. | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 16 |  |  | 1 | Бег на короткие дистанции (10 м) | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 17 |  |  | 1 | Бег на короткие дистанции (30 м) | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 18 |  |  | 1 | Бег на короткие дистанции (60 м) | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 19 |  |  | 1 | Бег на выносливость до 1 км. | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 20 |  |  | 1 | Бег с высоким подниманием бедра | прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; |  |
| 21 |  |  | 1 | Высокий старт. | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 22 |  |  | 1 | Бег с ускорением. | выполнять высокий и низкий старты; |  |
| 23 |  |  | 1 | Бег с равномерной скоростью. | выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |  |
| 24 |  |  | 1 | Челночный бег 3х10м. | выполнять высокий и низкий старты; |  |
|  |  |  |  | ***Гимнастика с основами акробатики (23 ч)*** |  |  |
| 25 |  |  | 1 | Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения. | Называть основные положения тела;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 26 |  |  | 1 | Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны). | выполнять строевые команды и упражнения; |  |
| 27 |  |  | 1 | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две;  Акробатическая комбинация. | выполнять строевые команды и упражнения; |  |
| 28 |  |  | 1 | Лазание на гимнастической скамейке | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 29 |  |  | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 30 |  |  | 1 | Ползание по-пластунски. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 31 |  |  | 1 | Кувырок вперёд. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 32 |  |  | 1 | Стойка на лопатках. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 33 |  |  | 1 | Упражнения с гимнастической палкой. | выполнять строевые команды и упражнения; |  |
| 34 |  |  | 1 | Лазанье и перелезание. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 35 |  |  | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 36 |  |  | 1 | Упражнения в равновесии | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 37 |  |  | 1 | Упражнения в висе, в упоре. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 38 |  |  | 1 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 39 |  |  | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 40 |  |  | 1 | Полоса препятствий. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 41 |  |  | 1 | Упражнения в висе, в упоре. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 42 |  |  | 1 | Лазание на гимнастической скамейке. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 43 |  |  | 1 | Упражнения в равновесии. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 44 |  |  | 1 | Ползание по-пластунски. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 45 |  |  | 1 | Лазанье и перелезание. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 46 |  |  | 1 | Полоса препятствий. Отжимания. | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
| 47 |  |  | 1 | Акробатика. Гимнастические и акробатические упражнения | выполнять гимнастические и акробатические упражнения |  |
|  |  |  |  | ***Лыжная подготовка(19ч)*** |  |  |
| 48 |  |  | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке. | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время |  |
| 49 |  |  | 1 | Попеременный двушажный ход. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 50 |  |  | 1 | Попеременный двушажный ход. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 51 |  |  | 1 | Подъём способом «лесенка». | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 52 |  |  | 1 | Подъём способом «елочка». | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 53 |  |  | 1 | Подъём способом «лесенка» и «елочка». | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 54 |  |  | 1 | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 55 |  |  | 1 | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 56 |  |  | 1 | Спуски в основной стойке. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 57 |  |  | 1 | Спуски в основной стойке. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 58 |  |  | 1 | Скользящий шаг без палок.  Повороты переступанием. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 59 |  |  | 1 | Скользящий шаг с палками. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 60 |  |  | 1 | Скользящий шаг с палками. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 61 |  |  | 1 | Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 62 |  |  | 1 | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой стойке. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 63 |  |  | 1 | Попеременный двушажный ход без палок. Спуски в низкой стойке. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 64 |  |  | 1 | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 65 |  |  | 1 | Прохождение дистанции 1000 м. (учёт) | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 66 |  |  | 1 | Эстафета с этапом 100 м. | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 67 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу» | правильно выполнить технику лыжных ходов |  |
| 68 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча в движении.  Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | называть правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 69 |  |  | 1 | Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 70 |  |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 71 |  |  | 1 | Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом. | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 72 |  |  | 1 | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 73 |  |  | 1 | Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 74 |  |  | 1 | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 75 |  |  | 1 | Игра «Перестрелка». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 76 |  |  | 1 | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 77 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 78 |  |  | 1 | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 79 |  |  | 1 | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 80 |  |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель» | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 81 |  |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель» | понимать правила подвижных игр |  |
| 82 |  |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 83 |  |  | 1 | Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 84 |  |  | 1 | Эстафета «Передача мячей в колоннах». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 85 |  |  | 1 | Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»  Подвижная игра «Волна». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 86 |  |  | 1 | Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»  Подвижная игра «Волна». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 87 |  |  | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 88 |  |  | 1 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 89 |  |  | 1 | Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка». | понимать правила подвижных игр |  |
| 90 |  |  | 1 | Подвижные игры с прыжками и бегом.  Подвижные игры. | играть в подвижные игры по правилам |  |
|  |  |  |  | ***Лёгкая атлетика (12 ч)*** |  |  |
| 91 |  |  | 1 | Бег с изменением направления. | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 92 |  | 11.05 | 1 | Прыжки в длину с места | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 93 |  |  | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 94 |  |  | 1 | Метания малого мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 95 |  |  | 1 | Учёт бега 30 м с высокого старта. | повторить лёгкой атлетикой правила техники безопасности на занятиях |  |
| 96 |  |  | 1 | Тестирование на гибкость: наклон вперёд. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков |  |
| 97 |  |  | 1 | Метание мяча на дальность и в цель. | бегать дистанцию 1 км на время |  |
| 98 |  |  | 1 | Прыжки на месте и с поворотом на 90˚ и 180˚, по разметкам, через препятствия. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 99 |  |  | 1 | Подтягивание в висе лёжа, согнувшись. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 100 |  |  | 1 | Тестирование бега на 1000 м | правильно выполнять метание мяча |  |
| 101 |  |  | 1 | Прыжки со скакалкой. | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 102 |  |  | 1 | Обобщение изученного в 3 классе | использовать подвижные игры для активного отдыха |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Реализация электронного обучения** |
| **по плану** | **факт.** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Знания о физической культуре** |  |  |
| 1 |  |  | 1 | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |  |
| 2 |  |  | 1 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;описывать церемонию открытия Олимпийских игр |  |
| 3 |  |  | 1 | Опорно-двигательная система человека | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека |  |
| 4 |  |  | 1 | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |  |
|  |  |  |  | **Организация здорового образа жизни** |  |  |
| 5 |  |  | 1 | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |  |
| 6 |  |  | 1 | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |  |
| 7 |  |  | 1 | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |  |
|  |  |  |  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч** |  |  |
| 8 |  |  | 1 | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |  |
| 9 |  |  | 1 | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |  |
|  |  |  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч** |  |  |
| 10 |  |  | 1 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |  |
| 11 |  |  | 1 | Физические упражнения для физкультминуток Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |  |
| 12 |  |  | 1 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |  |
| 13 |  |  | 1 | Упражнения для профилактики нарушений зрения Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |  |
|  |  |  |  | Лёгкая атлетика 10 ч |  |  |
| 14 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики правильно выполнять технику бега и прыжков |  |
| 15 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики правильно выполнять технику бега и прыжков |  |
| 16 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики правильно выполнять технику бега и прыжков |  |
| 17 |  |  | 1 | Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). | выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги |  |
| 18 |  |  | 1 | Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). | выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги |  |
| 19 |  |  | 1 | Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). | выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги |  |
| 20 |  |  | 1 | Метание малого мяча на дальность с разбега | метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 21 |  |  | 1 | Метание малого мяча на дальность с разбега | метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 22 |  |  | 1 | Метание малого мяча на дальность с разбега | метать малый мяч на дальность и на точность |  |
| 23 |  |  | 1 | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, | бегать дистанцию 1 км на время; |  |
|  |  |  |  | *Гимнастика с основами акробатики* |  |  |
| 24 |  |  | 1 | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 25 |  |  | 1 | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 26 |  |  | 1 | Построения, перестроения, расчёты,  передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 27 |  |  | 1 | Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 28 |  |  | 1 | Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд.  Стойка на лопатках | называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| 29 |  |  | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Эстафета с обручами. | выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 30 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Лазание на гимнастической скамейке.  Эстафеты. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 31 |  |  | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Лазание на гимнастической скамейке.  Перелезание через препятствия | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 32 |  |  | 1 | Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю. Лазание на гимнастической скамейке.  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.  Эстафеты. | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 33 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Гимнастическая эстафета | использовать упражнения по подтягиванию |  |
| 34 |  |  | 1 | Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию |  |
| 35 |  |  | 1 | Упражнения в висе стоя и лёжа. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию |  |
| 36 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 37 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь . Подвижные игры: «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 38 |  |  | 1 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. В висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь . Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 39 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой» | использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы |  |
| 40 |  |  | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок». | выполнять строевые приёмы и упражнения |  |
| 41 |  |  | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Прыжок и кувырок», «змейка». | выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
| 42 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Эстафеты с элементами акробатики | выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |
| 43 |  |  | 1 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Игра «Прыжок и кувырок» | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |
|  |  |  |  | Лыжная подготовка 17 ч |  |  |
| 44 |  |  | 1 | Инструктаж по ОТ во время занятий на лыжах. Ознакомление с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий лыжами. Лыжный инвентарь: правила обращения. Переноска и надевание лыж.  Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Встречные эстафеты» | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; |  |
| 45 |  |  | 1 | Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |  |
| 46 |  |  | 1 | Обучение технике скользящего шага с палками и без  Подвижные игры «Вызов номера» и «скользи как можно дальше». Передвижение на лыжах до 1 км | проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |  |
| 47 |  |  | 1 | Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | выполнять передвижение по ровной местности |  |
| 48 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 1 км.  Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше». | проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; |  |
| 49 |  |  | 1 | Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |  |
| 50 |  |  | 1 | Обучение технике попеременного бесшажного хода с палками и без, технике подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. Игра «Скользи как можно дальше». | выполнять передвижение по ровной местности |  |
| 51 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Прохождение дистанции 2 км.  Подвижные игры «Вызов номера» и «Скользи как можно дальше». | прохождение дистанции 2 км скользящим шагом |  |
| 52 |  |  | 1 | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Передвижение на лыжах до 2 км  Подвижные игры «Скользи как можно дальше» | выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом |  |
| 53 |  |  | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Повторение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км | выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом |  |
| 54 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах 2 км  Подвижные игры «Вызов номера» | прохождение дистанции 2 км скользящим шагом |  |
| 55 |  |  | 1 | Изучение технике спусков и подъёмов.  Передвижение на лыжах до 2 км  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «То на правой, то на левой лыже» | выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |  |
| 56 |  |  | 1 | Повторение поворотов переступанием.  Подъёмы и спуски с небольших склонов.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».  Передвижение на лыжах до 2 км. | проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |  |
| 57 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах 2 км.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2 км скользящим шагом |  |
| 58 |  |  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов  Повторение поворотов переступанием.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».  Передвижение на лыжах до 2 км. | выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой» |  |
| 59 |  |  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъёмов  Повторение поворотов переступанием.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».  Передвижение на лыжах до 2 км. | выполнить спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой» |  |
| 60 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах 2 км.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2 км скользящим шагом |  |
| 61 |  |  | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону» | прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом |  |
| 62 |  |  | 1 | Освоение техники лыжных ходов.Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». Передвижение на лыжах до 2,5 км. | прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом |  |
| 63 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***  Передвижение на лыжах до 2,5 км.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2,5км скользящим шагом |  |
| 64 |  |  | 1 | Освоение техники лыжных ходов  Передвижение на лыжах до 2,5 км.  Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом |  |
| 65 |  |  | 1 | Повторение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом |  |
| 66 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Передвижение на лыжах 2,5 км Подвижные игры «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону». | прохождение дистанции 2,5 км скользящим шагом |  |
|  |  |  |  | Подвижные и спортивные игры 20ч |  |  |
| 67 |  |  | 1 | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении.  Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы» | называть правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 68 |  |  | 1 | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 69 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 70 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Снайперы» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 71 |  |  | 1 | Ловля, передача и ведение мяча в движении. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 72 |  |  | 1 | **Урок-соревнование**Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах.Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 73 |  |  | 1 | Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах.Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 74 |  |  | 1 | Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 75 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Подвижные игры: эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 76 |  |  | 1 | Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 77 |  |  | 1 | Совершенствовать ловлю, передачу и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 78 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Эстафеты с ловлей, передачами и ведением мяча в движении | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 79 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: «Быстро и точно», «Овладей мячом» | называть правила техники безопасности на спортивных площадках |  |
| 80 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре . Подвижные игры: Эстафеты с мячом с различных стартов. «Подвижная цель», | понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |  |
| 81 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 82 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 83 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 84 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 85 |  |  | 1 | Подвижные игры:« Быстро и точно», «Овладей мячом», «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 86 |  |  | 1 | Подвижные игры: Эстафеты с ведением и броском «Мини-баскетбол» | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 87 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Эстафеты с ведением и бросками мяча | играть в подвижные игры по правилам |  |
|  |  |  |  | ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка*** |  |  |
| 88 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Снайперы», игра в футбол по упрощенным правилам | понимать правила подвижных игр; |  |
| 89 |  |  | 1 | Подвижные игры: «Снайперы», игра в футбол по упрощенным правилам | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 90 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Игра в футбол по упрощенным правилам | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 91 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Игра «Борьба за мяч», игра в футбол по упрощенным правилам | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 92 |  |  | 1 | Овладение основами технико-тактических взаимодействий в игре. Игра «Борьба за мяч», игра в футбол по упрощенным правилам | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 93 |  |  | 1 | **Урок-соревнование**Игра в футбол по упрощенным правилам | играть в подвижные игры по правилам |  |
| 94 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Кросс по слабопересеченной местности (до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием | называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой |  |
| 95 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости . Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |
| 96 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование***Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | бегать дистанцию 1 км на время |  |
| 97 |  |  | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание теннисного мяча на точность. Подвижные игры с прыжками и осаливанием | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 98 |  |  | 1 | Совершенствовать бег 30 м. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Игра «Русская лапта». | правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания |  |
| 99 |  |  | 1 | ***Уроксоревнование***Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта» | правильно выполнять метание мяча |  |
| 100 |  |  | 1 | Выполнение нормативов по физической подготовке. | выполнять основные движения бега |  |
| 101 |  |  | 1 | Выполнение нормативов по физической подготовке. | правильно выполнять основные движения бега, прыжков; |  |
| 102 |  |  | 1 | ***Урок-соревнование*** Прыжок в длину с разбега . Игра «Русская лапта». | выполнять прыжок в длину с разбега |  |

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

**Учебно- методическое и материально технические средства**

**обеспечения образовательного процесса**

В учебном процессе используется учебник Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 кл. учеб. Для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Подписное издание научно-методического журнала «Физическая культура в школе». Обеспечен доступ в Интернет.

**Спортивный инвентарь:**

- мячи баскетбольные,

- мячи волейбольные,

- мячи резиновые большие,

- кегли,

- гимнастические палки,

- маты,

- скамейки,

- мостик и козел гимнастические,

- обручи,

- скакалки.

- разновысокие перекладины,

- полоса препятствий,

- лыжи