

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено:

Штабом воспитательной
работы
МКОУ Говорковской школы
Руководитель
_____/О.В. Тремарёва
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Согласовано:

Зам.директора во УВР
МКОУ Говорковской школы
Протокол № 186 от 29.08.2025 г.
Руководитель ____/Л. Р. Нафеева

Утверждено:

Директор МКОУ Говорковской
школы
_____\ Е.П. Чуприна
Приказ № 117/9 от 29.08. 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«Подвижные игры»

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 6-12 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

инструктор физической культуры

Быкова Тамара Валерьевна

Говорково 2025-2026 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по подвижным играм для 1-4 класса соответствует ФГОС и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, стандартов второго поколения (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.10.2013г., зарегистрированный №30213) «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. №253»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями №3 в Постановлении от 24.11.2015 №81);
7. Приказ Министерства образования , науки и инновационной политики Новосибирской области от 15.08.2018 № 2081 « Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области;
8. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.
9. Основная Образовательная Программа МКОУ Говорковская школа.
10. Учебный план МКОУ Говорковская школа.

Цели и задачи учебного курса

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

Задачи обучения:

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

Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса подвижные игры обучающиеся на ступени начального общего образования научатся: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по подвижные игры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место предмета в учебном плане

Подвижные игры изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 час в неделю (всего 135 ч): В соответствии с изменениями в учебном плане МКОУ Говорковская школа на 2022-2023 учебный год на предмет подвижные игры на уровне НОО отводится

в 1 классе — (33 часа) — 33 недели

во 2-4 классе — (34 часа) — 34 недели

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- **развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

- **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.
- Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

1.5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения предмета «подвижные игры» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более

совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть - диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Метапредметные результаты:

Поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и
- устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное - утверждение;
- характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты: В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастические кольца);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса

Содержание начального общего образования по учебному предмету.

1 класс

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Игра «Не оступись». ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Игра «Метко в цель», «Точный расчет».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты, Развитие ловкости Игра «Бой петухов». Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки» Развитие силы, ловкости. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка». Разминка со стихотворным сопровождением П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Передвижения без мяча и с мячом. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Разминка с закрытыми глазами «Ночная охота». Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*).

Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Прием и передача мяча. Разминка с малыми мячами. Разминка в движении. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель».

Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц».

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веребочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавки).

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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопках». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			в процессе уроков			
I	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	24	6	6	6	6
	1 класс					
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игра «Не оступись»					
3	Игра «К своим флажкам».					
4	Игра «Быстро по местам».					
5	Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»					
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».					
	2 класс					
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.					
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».					
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».					
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».					
	3 класс					
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.					
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».					
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».					
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».					
	4 класс					
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ					
2	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
3	Игра «К своим флажкам». «Октябрята». Эстафеты.					
4	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».					
5	Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».					
6	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».					
II	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики	28	7	7	7	7
	1 класс					

1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ					
2	Развитие координации.					
3	Игра «Бой петухов»					
4	Игра «Пятнашки»					
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».					
6	Подвижная игра «Мышеловка»					
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений					
	2 класс					
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ					
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.					
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.					
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.					
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».					
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»					
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений					
	3 класс					
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ					
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.					
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.					
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.					
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».					
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».					
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений					
	4 класс					
1	Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ					
2	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.					
3	Игра «Бой петухов» Веселые старты.					
4	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.					
5	Русская народная подвижная игра «Горелки».					
6	Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»					
7	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений					
III	Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола	46	10	12	14	14
	1 класс					
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ					
2	Подвижная игра «Осада города»					
3	Индивидуальная работа с мячом.					
4	Школа укрощения мяча					
5	Подвижная игра «Ночная охота»					
6	Глаза закрывай – упражнения начинай					

7	Подвижные игры					
8	Ведение мяча					
9	Ведение мяча в движении					
10	Эстафеты с мячом					
	2 класс					
1	Ловля и броски мяча в парах. Правила ТБ					
2	Подвижная игра «Осада города»					
3	Броски и ловля мяча в парах.					
4	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»					
5	Ведение мяча.					
6	Упражнения с мячом.					
7	Подвижные игры					
8	Ведение мяча на месте и в движении					
9	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					
10	Броски и ловля мяча в парах.					
11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»					
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»					
	3 класс					
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ					
2	Футбол упражнения передача мяча.					
3	Футбол упражнения передача мяча в парах.					
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.					
5	Подвижная игра «Осада города»					
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ					
7	Эстафеты с мячом					
8	Упражнения с мячом.					
9	Подвижные игры					
10	Ведение мяча на месте и в движении					
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					
12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»					
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»					
14	Спортивная игра «Баскетбол»					
	4 класс					
1	Спортивная игра «Футбол». Правила ТБ					
2	Футбольные упражнения, передача мяча.					
3	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.					
4	Различные варианты футбольных упражнений в парах.					
5	Подвижная игра «Осада города»					
6	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ					
7	Эстафеты с мячом					
8	Упражнения с мячом.					
9	Подвижные игры					
10	Ведение мяча на месте и в движении					
11	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					

12	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»					
13	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»					
14	Спортивная игра «Баскетбол»					
IV	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола	37	10	9	7	7
	1 класс					
1	Упражнения и подвижные игры с мячом					
2	Броски мяча через волейбольную сетку					
3	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.					
4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций					
5	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
6	Подвижная игра «Точно в цель»					
7	Подвижные игры для зала					
8	Командная подвижная игра «Хвостики»»					
9	Подвижная игра «Воробьи-вороны»					
10	Подвижные и спортивные игры.					
	2 класс					
1	Упражнения и подвижные игры с мячом					
2	Прыжки на мячах-хопах					
3	Подвижные игры					
4	Броски мяча через волейбольную сетку					
5	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.					
6	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций					
7	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
8	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
9	Спортивная игра «Футбол»					
	3 класс					
1	Подвижные игры					
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций					
3	Пионербол как вид спорта.					
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
5	Упражнения и подвижные игры с мячом					
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.					
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
	4 класс					
1	Подвижные игры					
2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций					
3	Пионербол как вид спорта.					
4	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».					
5	Упражнения и подвижные игры с мячом					
6	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.					
7	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.					
Всего часов		135	33	34	34	34

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.
2. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа часть 2 Москва «Просвещение» 2011г.
3. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012г.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2014г.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:

Web: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..**

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru

<http://www.proshkolu.ru>

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Стенка гимнастическая	г
2	Козёл гимнастический	г
3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г
4	Перекладина навесная	Г
5	Мост гимнастический подкидной	Г
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
7	Скамья атлетическая наклонная	Г
8	Маты гимнастические	г
9	Мяч набивной (1 кг)	г
10	Мяч малый (теннисный)	г
11	Скакалка гимнастическая	к
12	Палка гимнастическая	г
13	Обруч гимнастический	г
14	Секундомер	к
15	Сетка для переноса малых мячей	к
16	Мячи малые	к
17	Ракетки для настольного тенниса	г
18	Сетки для настольного тенниса	д
19	Теннисные столы	д
20	Планка для прыжков в высоту	д
21	Стойка для прыжков в высоту	д
22	Фишки разметочные	г
23	Мячи для метания 150 гр.	д
24	Рулетка измерительная (10м)	г
25	Секундомер	Г
26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д
27	Мячи баскетбольные	г
28	Стойки волейбольные универсальные	д
29	Сетка волейбольная	д

30	Мячи волейбольные	Г
31	Кегли	Д
32	Мячи футбольные	Г
33	Насос для накачивания мячей	Г
34	Аптечка медицинская	Д
1	Спортивный зал игровой	
2	Кабинет учителя	
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
1	Легкоатлетическая дорожка	Д
2	Гимнастический городок	Д
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
4	Площадка игровая баскетбольная	Д

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. (необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.)

Календарно – тематическое планирование физической культуры

Планируемые результаты изучения физической культуры

1 класс

Учащийся научится:

- 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- 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.

2 класс

Учащийся научится:

- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Учащийся получит возможность научиться:

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

3 класс

Учащийся научится:

- физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Учащийся получит возможность научиться:

- 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 футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4 класс

Учащийся научится:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Учащийся получит возможность научиться:

-роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

-физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-физической нагрузке и способах ее регулирования;

-причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ П/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
1			Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие П: подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К: эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р: вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
2			Игра «Не оступись»	Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. П: Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3			Игра «К своим флажкам».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координационных способностей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы П: знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: выполнять совместную деятельность, распределять роли. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.
4			Игра «Быстро по местам».	ОРУ в движении. Игра «Быстро по местам», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей Управлять своими эмоциями в различных ситуациях П: знать правила подвижной игры. К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).
5			Игра «Волк во рву», «Бездомный заяц»	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность

6			Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики				
7			Игра «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ	Эстафеты с обручем. Игры на внимание Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); П: знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
8			Развитие координации.	ОРУ в движении. Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения координации. П: знать упражнения для формирования правильной осанки К: осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.
9			Игра «Бой петухов»	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие ловкости. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. П: основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Знать упражнения на формирования правильной осанки.

10			Игра «Пятнашки»	Игра «Через холодный ручей», «Пятнашки», Развитие силы, ловкости. П:физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р: уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке
11			Русская народная п/ игра «Горелки».	П:рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки». К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью.
12			Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка» . Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки».
13			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка» Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола				
14			Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
15			Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».

16			Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ведение, броски и ловля мяча, правила подвижной игры «Осада города»
17			Школа укрощения мяча. Правила ТБ	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ведение, броски и ловля мяча, правила подвижной игры «Вышибалы»
18			Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота».
19			Глаза закрывай – упражнения начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
20			Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
21			Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.
22			Ведение мяча в движении	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
23			Эстафеты с мячом	Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки». Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
Подвижные и спортивные игры на материале волейбола				

24			Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в «Пионербол»
25			Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
26			Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
27			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
28			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Прием и передача мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
29			Подвижная игра «Точно в цель»	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Точно в цель». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»
30			Подвижные игры для зала	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровые упражнения на равновесие. Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.
31			Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»

32			Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Игра в птиц». Знать правила подвижных игр «Воробьи-вороны», «Игра в птиц»
33			Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года. Знать, как выбирать и играть в подвижные игры, как подводить итоги года

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ П/п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание занятия
Подвижные игры на материале легкой атлетики				
1			Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
2			Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3			Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.
4			Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

5			Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
6			Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики				
7			Игра «Совушка», «Пройди бесшумно».	Эстафеты с обручем. Игры на внимание. Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
8			Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.
9			Игра «Бой петухов» Веселые старты.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие ловкости. Знать упражнения на формирования правильной осанки.
10			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке
11			Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки».

12			Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Знать правила п/и игры «Космонавты»
13			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка». Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
Подвижные игры на материале баскетбола				
14			Ловля и броски мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
15			Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города».
16			Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ведение, броски и ловля мяча, правила подвижной игры «Осада города»
17			Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол». Правила ТБ	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»
18			Ведение мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота».

19			Упражнения с мячом.	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, правила игры «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение
20			Подвижные игры	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
21			Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.
22			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.
23			Броски и ловля мяча в парах.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопках»
24			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.
25			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.
Подвижные игры на материале волейбола				

26			Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол». Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/и «Охотники и зайцы»
27			Прыжки на мячах-хопах	Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопях». Знать как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопях»
28			Подвижные игры	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.
29			Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
30			Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
31			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
32			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»

33			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать волейбол, как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»
34			Спортивная игра «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол». Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ П/п	Дата факт	Дата план	Тема урока	Содержание урока
Подвижные игры на материале легкой атлетики				
1			Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?»
2			Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий.
3			Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей
4			Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
5			Игры «Веревочка под ногами», «Волк во рву».	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести.

6			Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании.
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики				
7			Игра «Совушка», «Пройди бесшумно».	Эстафеты с обручем. Игры на внимание
8			Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения
9			Игра «Бой петухов» Веселые старты.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие ловкости
10			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.
11			Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания.
12			Соревнования и эстафеты. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.

13			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Два мороза» и «Совушка»
Подвижные игры на материале футбола и баскетбола				
14			Спортивная игра «Футбол».	Знать ,какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в футбол.
15			Футбольные упражнения передача мяча.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема.
16			Футбольные упражнения передача мяча в парах.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема.
17			Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место».
18			Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
19			Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	Инструктаж по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»

20			Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.
21			Упражнения с мячом.	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота».
22			Подвижные игры	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников.
23			Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
24			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
25			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча,
26			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Варианты ловли и передачи мяча.
27			Спортивная игра «Баскетбол»	Правила игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) Учебная игра
Подвижные игры на материале волейбола				

28			Подвижные игры	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников.
29			Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»
30			Пионербол как вид спорта.	Знать пионербол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
31			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
32			Упражнения и подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»
33			Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	Знать волейбол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
34			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ П/п	Дата факт	Дата план	Тема урока	Содержание урока
Подвижные игры на материале легкой атлетики				
1			Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?»
2			Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Предупреждение травматизма во время занятий
3			Игра «К своим флажкам». «Октябрюта». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие координационных способностей
4			Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей
5			Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву».	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести.
6			Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании.
Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики				
7			Игра «Совушка», «Пройди бесшумно».	Эстафеты с обручем. Игры на внимание

8			Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения
9			Игра «Бой петухов» Веселые старты.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие ловкости
10			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.
11			Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания.
12			Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.
13			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
Подвижные игры на материале футбола и баскетбола				

14			Спортивная игра «Футбол».	Знать ,какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в футбол.
15			Футбольные упражнения, передача мяча.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема.
16			Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема.
17			Различные варианты футбольных упражнений в парах. Правила ТБ	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место».
18			Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
19			Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	Инструктаж по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»
20			Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.
21			Упражнения с мячом.	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота».
22			Подвижные игры	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников.

23			Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
24			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
25			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча,
26			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча. Варианты ловли и передачи мяча.
27			Спортивная игра «Баскетбол».	Правила игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) Учебная игра
Подвижные игры на материале волейбола				
28			Подвижные игры.	Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников.
29			Броски мяча через волейбольную сетку на точность; с дальних дистанций.	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»

30			Пионербол как вид спорта.	Знать пионербол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
31			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
32			Упражнения и подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол»
33			Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.	Знать волейбол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»
34			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»