

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 11
от 28 » августа 2019г.
Руководитель ШМО
Д.Н. Денискина
Л.Н.

«Согласовано»
«30 » августа 2019г.
Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»
Людмила И.В. Рябинцева

«Утверждаю»
Приказ № 122
от «30»
08 2019г.
Директор МОУ «СОШ № 1
г. Ершова»
И.И. Лепехин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
«Через игры народов России к комплексу ГТО»
для 1-4 классов
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 1 г. Ершова Саратовской области»
на 2019-2020 учебный год

Составитель:
Туралиева Адима Ергалиевна,
учитель начальных классов
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от «30» 08 2019 г.

г. Ершов
2019 г

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана на основе программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы предмета «Физическая культура» - автор программы А.П.Матвеев (УМК «Перспектива» 2016 год).

На реализацию программы необходимо в 1 классе 33 часов (1 час еженедельно), а во 2-4 классах –34 часа (1 час еженедельно).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью учебной программы по физической культуре является: подготовка учащихся начальной школы к выполнению норм комплекса ГТО через подвижные игры народов России.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее 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.

Игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- развитие учебно-познавательного интереса к подготовке и сдаче норм ГТО;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- представления о хорошем телосложении, его поддержке в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- определять, формулировать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения нормативов ГТО;
- анализировать причины неуспеха и способности находить способы выхода из этой ситуации.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно
- самостоятельно оценивать правильность выполнения нормативов и вносить необходимые коррективы в исполнение их как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Коммуникативные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- умение работать в группах (распределять роли, договариваться друг с другом);

- участвовать в коллективном обсуждении.

- участвовать в подвижных и спортивных играх.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- оформлять свои мысли в устной речи;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные УУД:

- представлять игру как средство укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), развития человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), как фактор успешной учёбы и социализации;

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при подготовке к сдаче нормативов ГТО, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения нормативов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта;

- выполнять различные виды бега;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- играть в подвижные игры;

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, направленных на подготовку к сдаче нормативов ГТО;

- выполнять и объяснять каждый вид тестов ГТО 1 степени;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять технику нормативов ГТО.

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- развитие учебно-познавательного интереса к подготовке и сдаче норм ГТО;

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к сдаче норм ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- называть основные тесты ГТО 1 ступени;
- - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при подготовке к сдаче нормативов ГТО, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения нормативов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

Планируемые результаты

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, направленных на подготовку к сдаче нормативов ГТО;

- выполнять и объяснять каждый вид тестов ГТО 1 ступени;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять технику нормативов ГТО.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении норм ГТО инструкциям учителя;
- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения нормативов ГТО;

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на подготовку к сдаче норм ГТО;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- объяснять каждый вид тестов ГТО 1 ступени

Учащиеся получат возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, об истории комплекса ГТО, о подвижных играх народов России;

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

3 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- уважительное отношение к истории и культуре других народов;
- учебно-познавательный интерес к подготовке и сдаче норм ГТО;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- Находить ошибки при выполнении нормативов ГТО, отбирать способы их исправления.
- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения нормативов ГТО;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения нормативов и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, во время проведения подвижных игр;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять нормативы ГТО

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать собственные результаты тестов ГТО, находить возможности и способы их улучшения;

Предметным результатами

- излагать факты истории развития физической культуры, правила подвижных игр разных народов России, историю появления комплекса ГТО;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при подготовке к сдаче нормативов ГТО, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения нормативов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- выполнять технически правильно нормативы ГТО;

Обучающийся получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения нормативов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- находить отличительные особенности в выполнении норматив разными учениками, выделять отличительные признаки.

4 класс

у обучающегося будут **сформированы:**

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- уважительное отношение к истории и культуре других народов;

- учебно-познавательный интерес к подготовке и сдаче норм ГТО;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, направленных на подготовку к сдаче нормативов ГТО;

- выполнения и объяснения каждого вида тестов ГТО 1 ступени;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД.

Обучающийся научится:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность действий;

- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения нормативов ГТО;

- различать способ и результат действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения нормативов ГТО и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- контролировать действия партнера;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «Через игры народов России к комплексу ГТО»

1 класс

33 часа

Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийщиках.

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» : «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и

совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м: «Вызов номеров», «Смена кругов», «Салки», «Мяч капитану», Два мороза», «Салки с выручкой», «День и ночь».

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»: Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Вышибалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты».

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

2 класс

34 часа

Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» : Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»: Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Вышибалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты».

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30 м :«Вызов номеров», «Смена кругов», «Салки», «Мяч капитану», Два мороза», «Салки с вырубкой», «День и ночь».

3 класс

34 часа

Вводное занятие. Правила техники безопасности. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Разнообразие игр различных народов.

Телесное (соматическое) воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Веревочка под

ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащихся 3-4 классов - бег на 60м : «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Салки с выручкой», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны».

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащихся 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты»: Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащихся 3-4 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

4 класс

34 часа

Вводное занятие . Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» : «Веревочка под

ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты»: Смена лидеров, Следуй за мной, Круговорот и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 класс (33 ч)**

№	Название темы (содержание материала)	Кол- во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
I четверть		8		
1	<i>Вводное занятие. Правила ТБ на уроках физкультуры. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.</i>	1	Знать правила ТБ на уроках физкультуры. Ознакомление с олимпийскими играми.	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
2-3	<i>Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» «Веревочка под ногами», «Волк во рву»</i>	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

4-5	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» «Лиса и куры», «Волк во рву»</i>	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Действие смыслообразования. (П) Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
6-7	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» «Волк во рву», «Веревочка под ногами».</i> <i>Выполнение норматива</i>	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Нравственно-этическое оценивание. Умение выражать свои мысли.(П)
8	<i>Подвижные игры: по желанию учащихся</i>	1	Соблюдать правила игры	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
II четверть		8		
9-10	Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. <i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее»</i>	2	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроке физкультуры.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)

11-12	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах»</i>	2	Знать и соблюдать правила игр.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
13-14	Выполнение норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Анализ объектов (П)
15-16	<i>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Подвижные игры: по выбору учащихся</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
III четверть		9		
17-18	Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания. <i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах</i>	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

	<p>на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»: Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки».</p>			
19-20	<p>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»: «Перехват мяча», «Вышибалы», «Регби»</p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.</p>	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся.. (Л)</p>
21-22	<p>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»: «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты».</p> <p>Выполнение норматива.</p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)</p>
23-24	<p>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в</p>	2	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Управление поведением партнера. (К)</p>

	сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».			
25	Выполнение норматива <i>«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»</i>	1	Уметь правильно выполнять норматив.	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
IV четверть		8		
26-27	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. <i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м: «Вызов номеров», «Смена кругов», «Салки»</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
28-29	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м: «Мяч капитану», Два мороза», «Салки с выручкой», «День и ночь».</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
30-31	Выполнение норматива <i>«Челночный бег или бег на 30м»</i> <i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Толкание ядра», «Передачи</i>	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)

	волейболистов», «Только снизу»			
32-33	<p><i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»</i></p> <p><i>учащимися 1-2 классов: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».</i></p> <p>Выполнение норматива.</p>	2	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Уметь правильно выполнять норматив</p>	<p>Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)</p>
	Итого:	33		

2 класс (34 ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные) Р (метапредметные регулятивные)
I четверть		8		
1-2	Вводное занятие. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. <i>Подвижные</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

	<i>игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м: «Вызов номеров», «Смена кругов», «Салки»</i>		время подвижных игр.	
3-4	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м: «Мяч капитану», Два мороза», «Салки с выручкой», «День и ночь».</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
5-6	Выполнение норматива «Челночный бег или бег на 30м» <i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу»</i>	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
7-8	<i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».</i> Выполнение норматива.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
II четверть		8		
9-10	Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. <i>Подвижные игры для развития мышц ног и</i>	2	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроке физкультуры.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)

	<i>подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</i>			
11-12	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» «Веребочка под ногами», «Волк во рву»</i>	2	Знать и соблюдать правила игр.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
13-14	Выполнение норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» <i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:</i> «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее».	2	Уметь правильно выполнять норматив. Соблюдать правила ТБ. Знать правила игр.	Анализ объектов (П)
15-16	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:</i> «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах». Выполнение норматива.	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
III четверть		10		
17-18	<i>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-</i>	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на	Управление поведением партнера. (К)

	<p>двигательная деятельность, виды, формы, разновидности.</p> <p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»:</i> Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Бой петухов»</p>		свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Анализ объектов (П)
19-20	<p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»:</i> «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Вышибалы».</p>	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.. (Л)
21-22	<p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»:</i> «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты».</p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
23-24	<p>Выполнение норматива «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»</p>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К)

25-26	<i>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.</i> Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Подвижные игры: по выбору учащихся	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
IV Четверть		8		
27-28	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. <i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»:</i> Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами)	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
29-30	<i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»:</i> эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону)	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
31-32	<i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»:</i> «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком». Выполнение норматива.	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
33-34	Подвижные игры: по выбору	2	Соблюдать дисциплину и правила	Коррекция. (Л) Оценка качества и

	учащихся.		техники безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять норматив	уровня усвоения.(Р)
	Итого: 34			

3 класс (34 ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные), Р (метапредметные регулятивные)
I четверть		8		
1-2	<i>Вводное занятие. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Разнообразие игр различных народов. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

	<i>в упоре лежа на полу» : «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее».</i>			
3-4	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Бег на руках», «Мостик и кошка».</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
5-6	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Перетяни за линию», «Борьба за территорию»</i> Выполнение норматива.	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
7-8	Подвижные игры: по выбору учащихся.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
II четверть		8		
9-10	<i>Телесное (соматическое) воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Подвижные игры</i>	2	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроке физкультуры.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)

	<i>для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Веребочка под ногами», «Волк во рву».</i>			
11-12	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам»</i>	2	Знать и соблюдать правила игр.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
13-14	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору.</i>	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Анализ объектов (П)
15-16	Выполнение норматива <i>«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</i> <i>Подвижные игры: по выбору учащихся.</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
III четверть		10		
17-18	<i>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и</i>	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)

	рыбки»			
19-20	<i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби»,</i>	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.. (Л)
21-22	<i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать»</i> Выполнение норматива.	2	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
23-24	<i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону).</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К)
25-26	<i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</i> Выполнение норматива.	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)

IV Четверть		8		
27-28	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. <i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м : «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
29-30	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м : «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Салки с выручкой»,</i>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)
31-32	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м : «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны».</i>	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
33-34	Выполнение норматива «бег на 60м». <i>Подвижные игры: по выбору учащихся</i>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
	Итого: 34			

4 класс (34 ч.)

№	Название темы (содержание материала)	Кол- во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения
---	---	---------------------	--	---

			результатов	личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные), Р (метапредметные регулятивные)
I четверть		8		
1-2	<i>Вводное занятие</i> . Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. <i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</i> : «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	2	Знать правила ТБ на уроках физкультуры. Ознакомление с олимпийскими играми.	Умение выражать свои мысли. Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
3-4	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</i> : «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки»	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
5-6	<i>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</i> : «Парашютисты», «Зайцы в огороде».	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Действие смыслообразования. (П) Планирование сотрудничества с учителем. (Р)

	Выполнение норматива.			
7-8	Подвижные игры: по выбору учащихся	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Нравственно-этическое оценивание. Умение выражать свои мысли.(П)
II четверть		8		
9-10	<i>Телесное (соматическое) воспитание.</i> Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. <i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».</i>	2	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроке физкультуры.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
11-12	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки».</i>	2	Знать и соблюдать правила игр.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Управление поведением партнера.(К)
13-14	<i>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - бег на 60м: «Мороз», Два мороза», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны».</i> Выполнение норматива.	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Анализ объектов (П)
15-16	Подвижные игры: по выбору учащихся	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (Р) Анализ объектов (П)
III		10		

четверть				
17-18	<p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг»</i></p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.</p>	<p>Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)</p>
19-20	<p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы»,</i></p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах.</p>	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся.. (Л)</p>
21-22	<p><i>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»: «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».</i></p> <p>Выполнение норматива.</p>	2	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)</p>
23-24	<p><i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры»</i></p>	2	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Управление поведением партнера. (К)</p>

25-26	<p><i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 3-4 классов «По наземной мишени», «Точная подача»</i></p> <p>Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.</p>	2	Уметь правильно выполнять норматив.	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
IV Четверть		8		
27-28	<p>Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.</p> <p><i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках».</i></p>	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
29-30	<p><i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» : «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах»,</i></p>	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Планирование сотрудничества с учителем. (Р)

	«Втяни в круг», «Перетяни за линию»			
31-32	Выполнение норматива <i>«Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».</i> <i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</i>	2	Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
33-34	<i>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону),</i> Выполнение норматива.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять норматив	Коррекция. (Л) Оценка качества и уровня усвоения.(Р)
	Итого: 34			

5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

- Примерная программа по физической культуре

- Рабочие программы
- Дидактические карточки
- Учебно-методические пособия и рекомендации
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Журнал «Спорт в школе»

Учебно-практическое оборудование

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)
- Мячи: малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Акробатическая дорожка
- Коврики гимнастические
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Рулетка измерительная
- Лыжи детские (с креплениями и палками)
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Аптечка

Игры и игрушки

- Стол для игры в настольный теннис
- Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
- Шахматы (с доской)
- Шашки (с доской)