

Согласовано
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г
Руководитель



(подпись)

Шуклина Н.В.
(Ф. И. О.)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
от « 30 » августа 2022 г.
(дата)

Заместитель директора по УВР



(подпись)

Шуцегова С.Б.
(Ф. И. О.)

Утверждаю
Приказ № 180
от « 30 » августа 2022 г.
(дата)

Директор ОУ



(подпись)

Богданов С.А.
(Ф. И. О.)



Программа составлена на основе
требований к содержанию
Федерального государственного
образовательного стандарта начального
общего образования

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровне начального общего образования составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- Приказ МО и Н от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений ФГОС НОО»
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 г №996-р;
- Приказ об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 20 мая 2020 года №254;
- Приказ о внесении изменений в ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Программа воспитания МБОУ Игринской СОШ №2;
- Основная общеобразовательная программа на уровне начального общего образования МБОУ Игринской СОШ №2.
- Приказ об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 31 марта 2014 года №253 и ориентирована на учебник В.И.Ляха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Выпускник научится:

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы 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, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Метапредметные результаты

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться

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.*

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.

Личностные результаты

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в Школе: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское Патриотическое	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине–России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этно культурную идентичность ,проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государств Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, место почитания Героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
Духовно-нравственное	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения ,причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и</p>

	<p>Родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеством у своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,</p> <p>Безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и не живой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями учащихся и обеспечивает:

- установление субъект-субъектных отношений в процессе учебной деятельности через делегирование учащимся ряда учительских, в том числе и дидактических полномочий; проявление доверия к детям со стороны педагогов, уважения к их достоинству и чести; акцентирование внимания на индивидуальных особенностях, интересах, увлечениях, привычках того или иного ученика;
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, музыки для прослушивания, тем для рисования, проблемных ситуаций для обсуждения, а также ситуаций, предполагающих ценностный выбор;
- создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и учениками через похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческой деятельности; установление сотруднических отношений в продуктивной деятельности, использование мотивирующего потенциала юмора, обращение к личному опыту учащихся, проявление внимания к ученикам, требующим такого внимания;
- побуждение обучающихся соблюдать правила внутреннего распорядка, нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу Школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление за каждым учащимся своего места, использование привлекательных для детей традиций, демонстрацию собственного примера;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов;
- включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

В содержании учебного курса «Физическая культура» внесён национально-региональный компонент (НРК) в количестве 14 ч. № уроков: № 2,13,23,31,37,38,43,50,51,52,85,89,92,99 прослеживается в следующих подвижных играх: «Горелки», «Горелки с платочком», «Удочка», Салки «Давай руку» (русские народные игры), Стой! «Сыл» и Поляна-жердь «Кырен-пучен» (удмуртские народные игры).

Содержание курса 1 класс.

Название раздела	Количество часов	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре	6	<p>Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализирует положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной активности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>
Гимнастика элементами акробатики	25	<p>Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на вытянутые руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с</p>

рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки, выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на перекладине.

предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и, составляют комбинации из числа изученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа изученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Легкая атлетика	21	<p>Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 метров; выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе ее освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них,</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения</p>

		спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах змейкой.	на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
Подвижные игры	26	Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы» и другие; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Содержание курса 2 класс

Название раздела	Количество часов	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре	6	Будут выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на урок физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам

			<p>физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
Гимнастика элементами акробатики	с	26	<p>Научатся строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине, переворот назад и вперед на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых</p>

			<p>упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
Легкая атлетика	22	<p>Научатся технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3*10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками</p>

			<p>в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>
Подвижные игры	27	<p>Научатся играть в подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – давай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

		мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», «Горелки», «Горелки с платочком», «Стой! Сыл», «Поляна-жердь «Кырен-пучен», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.	
--	--	---	--

Содержание курса 3 класс.

Название раздела	Количество часов	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре	6	Научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют

			<p>ответы своих сверстников. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Гимнастика элементами акробатики	с	26	<p>Научатся выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на</p>

	<p>координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на перекладине (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.</p>	<p>гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---

Легкая атлетика	22	<p>Научатся технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3*10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
-----------------	----	---	---

			<p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Подвижные игры	27	<p>Научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – давай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи»,</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные</p>

	<p>«Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», «Горелки», «Горелки с платочком», «Стой! Сыл», «Поляна-жердь «Кырен-пучен», «Мяч капитану», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).</p>	<p>игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Плавание	<p>Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). движения ног и рук при плавании способами кроль на груди. Проплывание 25м. прыжки с тумбы. Повороты.</p> <p>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса 4 класс.

Название раздела	Количество часов	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре	6	<p>Научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.</p>	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Гимнастика элементами акробатики	26	<p>Научатся выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на перекладине (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками,</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают</p>

		<p>набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
Легкая атлетика	22	<p>Научатся пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со</p>

			<p>сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
Лыжная подготовка	21	<p>Научатся передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

		<p>подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».</p>	<p>передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
Подвижные игры	27	<p>Научатся выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – давай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», «Мяч капитану», «Пятнашки», «10 передач», «Горелки», «Горелки с платочками», «Стой! Сыл», «Поляна-жердь «Кырен-пучен», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>

Оценочные материалы

Оценочными материалом являются нормативы.

Физическая подготовленность учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10-11	8-9	6-7	11-12	4-8	2-3
Прыжок в длину с места, см	140-155	115 – 135	100 – 105	116 – 118	140-150	80-85
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	7,3-6,2	7,5	5,6	7,5-6,4	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Физическая подготовленность учащихся 2 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(д)	4	2-3	1	14	6-10	3
подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(м)						
Прыжок в длину с места, см	165	125-145	110	155	125-140	90
Наклон вперед из положения сидя, см.	7,5	3-5	1	11.5	5-8	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0-6,0	7,1	5,6	7,2-6,2	7,3
6-минутный бег, м	1150	800-950	750	950	650-850	550
Челночный бег 3X10 м.с.	9,1	10,0-9,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2

Физическая подготовленность учащихся 3 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(д)				3	7-11	16
подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(м)	1	3-4	5			
Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
Наклон вперед из положения сидя, см.	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
Бег 30 м с высокого старта, с	6,8	6,7 – 5,7	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000

Физическая подготовленность учащихся 4 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(д)						
подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(м)	5	3-4	1	18	8-13	4
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	160	140-155	120
Наклон вперед из положения сидя, см.	8.5	4-6	2	14	7-10	14
Бег 30 м с высокого старта, с	5.1	6.6-5.6	6.6	5.2	6.5-5.6	6.6
6-минутный бег, м	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
Челночный бег 3x10 м.с.	8.6	9.5-9.0	9.9	10.4	10.0-9.5	10.4

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Библиотечный фонд:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- Магнитофон;
- Ноутбук;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические;
- Перекладина гимнастическая;
- Палки гимнастические;
- Скакалки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Перекладина навесная;
- Маты гимнастические;

- Мячи набивные;
- Мячи малые (резиновые, теннисные);
- Мячи большие (баскетбольные, футбольные, волейбольные, резиновые);
- Кольца пластмассовые;
- Планка для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Рулетка измерительная;
- Щиты с баскетбольными кольцами;
- Стойки волейбольные;
- Сетка волейбольная;
- Конусы;
- Футбольные ворота;
- Аптечка медицинская.

Учебно-методический комплект:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2013.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1- 4 класс. М.: ВАКО, 2014.
4. <http://nsportal.ru>
5. <http://ligazdorovja.my1.ru>

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 1 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля
	план	факт				
Знания о физической культуре.						
1			Организационно-методические указания	1	Урок открытого нового знания	Текущий
2			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта НРК	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
3			Техника челночного бега НРК	1	Урок развивающего контроля	Текущий
4			Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Урок развивающего контроля	Текущий
5			Техника метания мешочка на дальность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
6			Тестирование метания мешочка на дальность	1	Урок открытого нового материала	Текущий
7			Организационно-методические указания	1	Урок открытого нового материала	Текущий
Легкая атлетика						
8			Тестирование метания мешочка на дальность НРК	1	Уроки развивающего контроля	Индивидуальный
9			Тестирование метания малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
10			Тестирование прыжка в длину с места.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
Знания о физической культуре						
11			Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Урок открытия нового материала	Текущий
12			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Урок рефлексии	Текущий
Легкая атлетика						
13			Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный
14			Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Текущий
15			Прыжок в высоту спиной вперед	1	Урок открытия нового материала	Текущий
16			Прыжки в высоту	1		Текущий
17			Беговые упражнения.НРК	1		Текущий
Подвижные игры						
18			Подвижная игра «Мышеловка». НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
19			Русская народная подвижная игра «Горелки». НРК	1	Урок открытия нового знания	Текущий
20			Ловля и броски мяча в парах	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный
21			Подвижная игра «Осада города»	1	Урок рефлексии	Текущий

22			Индивидуальная работа с мячом. НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
23			Школа укрощения мяча	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
24			Подвижная игра «Ночная охота»	1	Урок рефлексии	Текущий
25			Глаза закрывай-упражнение начинай	1	Урок рефлексии	Текущий
26			Подвижные игры	1	Урок рефлексии	Текущий
27			Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Урок рефлексии	Текущий
28			Броски и ловля мяча в парах	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный
29			Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
30			Ведение мяча	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
31			Ведение мяча в движении	1	Урок рефлексии	Текущий
32			Эстафеты с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
33			Подвижные игры	1	Урок рефлексии	Текущий
Гимнастика с элементами акробатики						
34			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
35			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
36			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
37			Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
38			Стихотворное сопровождение на уроках	1	Урок развивающего контроля	Текущий
39			Перекаты	1	Урок открытия нового знания	Индивидуальный
40			Разновидности перекатов	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
41			Техника выполнения кувырка вперед. НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
42			Кувырок вперед	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
43			Стойка на лопатках, «мост».	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
44			Стойка на лопатках.	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
45			Лазание, перелезание на гимнастической стенке.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
46			Висы на перекладине НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
47			Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
48			Прыжки со скакалкой	1	Урок открытия нового знания	Текущий
49			Акробатические комбинации.	1	Урок рефлексии	Текущий
50			Обруч – учимся им управлять	1	Урок рефлексии	Текущий
Лыжная подготовка						
51			Организационно-методические требования на	1	Урок открытого нового знания	Текущий

		уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.			
52		Скользкий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
53		Ступающий и скользкий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
54		Ступающий и скользкий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
55		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
56		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
57		Ступающий шаг на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
58		Скользкий шаг на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
59		Ступающий и скользкий шаг на лыжах с палками.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
60		Ступающий и скользкий шаг на лыжах с палками.	1	Урок рефлексии	Текущий
61		Поворот переступанием на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
62		Поворот переступанием на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Текущий
63		Подъем и спуск под уклон без палок	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
64		Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
65		Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
66		Прохождение дистанции 1км на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
67		Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
68		Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Эстафета на лыжах.	1	Урок рефлексии	Текущий
69		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
70		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
71		Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
Гимнастика с элементами акробатики					
72		Вис углом, вис согнувшись, прогнувшись, переворот назад и вперед на гимнастической перекладине.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
73		Круговая тренировка с набивными мячами	1	Урок рефлексии	Текущий
74		Прохождение полосы препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий
75		Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
76		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
77		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
78		Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
79		Элементы ритмической гимнастики.	1	Урок рефлексии	Текущий
Подвижные игры					
80		Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок рефлексии	Текущий
81		Тестирование бросков мяча через волейбольную	1	Урок рефлексии	Индивидуальный

			сетку			
82			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Урок рефлексии	Текущий
83			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок рефлексии	Текущий
84			Подвижная игра «Точно в цель»	1	Урок рефлексии	Текущий
85			Подвижные игры для зала	1	Урок рефлексии	Текущий
86			Русская народная подвижная игра «Горелки»НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
87			Командные подвижные игры. НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
88			Подвижные игры с мячом. НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
89			Подвижные игры. НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
Легкая атлетика						
90			Беговые упражнения.НРК	1	Урок открытого нового знания	Текущий
91			Бросок набивного мяча от груди	1	Урок рефлексии	Текущий
92			Броски набивного мяча снизу	1	Урок рефлексии	Текущий
93			Тестирование прыжка в длину с места НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
94			Техника метания на точность	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
95			Тестирование малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
96			Беговые упражнения	1	Урок рефлексии	Текущий
97			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
98			Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
99			Эстафеты.	1	Урок рефлексии	Текущий

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 2 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля
	план	факт				
1			Организационно-методические указания	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
2			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
3			Техника челночного бега НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
4			Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный

5		Техника метания мешочка на дальность	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
6		Тестирование метания мешочка на дальность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
7		Физические упражнения.	1	Урок рефлексии	Текущий
8		Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
9		Прыжок в длину с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий
10		Прыжок в длину с разбега на результат	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
11		Тестирование метания малого в вертикальную цель	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
12		Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
13		Преодоление полосы препятствий НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
14		Усложненная полоса препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий
15		Из истории физической культуры. Самостоятельные занятия.	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
16		Подвижные игры	1	Урок рефлексии	Текущий
17		Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Урок рефлексии	Текущий
18		Ловля и броски малого мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
19		Подвижная игра «Осада города»	1	Урок рефлексии	Текущий
20		Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
21		Ведение мяча	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
22		Упражнения с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
23		Подвижные игры НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
24		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Урок рефлексии	Текущий
25		Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
26		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
27		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
28		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
29		Эстафеты с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
30		Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
31		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
32		Упражнения на координацию движений	1	Урок рефлексии	Текущий
33		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
34		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
35		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный

		из виса лежа согнувшись			
36		Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
37		Кувырок вперед НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
38		Кувырок вперед с трех шагов НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
39		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
40		Стойка на лопатках, мост	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
41		Акробатическая комбинация.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
42		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
43		Различные виды перелезаний НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
44		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
45		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
46		Прыжки в скакалку	1	Урок рефлексии	Текущий
47		Прыжки в скакалку в движении	1	Урок рефлексии	Текущий
48		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
49		Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
50		Подвижные игры с мячом НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
51		Русские народные игры НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
52		Подвижные игры для зала НРК	1	Урок рефлексии	
53		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
54		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
55		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
56		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
57		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
58		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
59		Торможение падением на лыжах с палками	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
60		Торможение падением. Подвижная игра «Салки на снегу»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
61		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
62		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
63		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
64		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
65		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный

66		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
67		Подъем на склон «елочкой»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
68		Передвижение на лыжах змейкой	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
69		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Урок рефлексии	Текущий
70		Передвижение на лыжах змейкой на скорость	1	Урок рефлексии	Текущий
71		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
72		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
73		Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
74		Переворот назад и вперед на перекладине	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
75		Комбинация на гимнастической перекладине	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
76		Тестирование вися на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
77		Варианты вращения обруча	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
78		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
79		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
80		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
81		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
82		Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
83		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
84		Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
85		Броски мяча через волейбольную сетку на точность НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
86		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок рефлексии	Текущий
87		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Урок рефлексии	Текущий
88		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
89		Подвижная игра «Хвостики»НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
90		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Урок рефлексии	Текущий
91		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
92		Прыжок в высоту спиной вперед НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
93		Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
94		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	Урок рефлексии	Текущий
95		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Урок рефлексии	Текущий
96		Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный

97			Тестирование малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
98			Беговые упражнения	1	Урок рефлексии	Текущий
99			Тестирование бега на 30 м с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
100			Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
101			Тестирование метания малого мяча на дальность Технические приёмы плавания.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
102			Бег на 1000 м. Технические приёмы плавания. Подведение итогов года	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 3 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля
	план	факт				
1			Организационно-методические указания	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
2			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
3			Техника челночного бега НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
4			Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
5			Техника метания мешочка на дальность	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
6			Тестирование метания мешочка на дальность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
7			Физические упражнения.	1	Урок рефлексии	Текущий
8			Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
9			Прыжок в длину с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий
10			Прыжок в длину с разбега на результат	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
11			Тестирование метания малого в вертикальную цель	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
12			Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
13			Преодоление полосы препятствий НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
14			Усложненная полоса препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий
15			Из истории физической культуры. Самостоятельные занятия.	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
16			Подвижные игры	1	Урок рефлексии	Текущий
17			Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Урок рефлексии	Текущий
18			Ловля и броски малого мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий

19		Подвижная игра «Осада города»	1	Урок рефлексии	Текущий
20		Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
21		Ведение мяча	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
22		Упражнения с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
23		Подвижные игры НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
24		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Урок рефлексии	Текущий
25		Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
26		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
27		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
28		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
29		Эстафеты с мячом	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
30		Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
31		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
32		Упражнения на координацию движений	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
33		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
34		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
35		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
36		Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
37		Кувырок вперед НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
38		Кувырок вперед с трех шагов НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
39		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
40		Стойка на лопатках, мост	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
41		Акробатическая комбинация.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
42		Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
43		Различные виды перелезаний НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
44		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
45		Круговая тренировка	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
46		Прыжки в скакалку	1	Урок рефлексии	Текущий
47		Прыжки в скакалку в движении	1	Урок рефлексии	Текущий
48		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий

49		Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
50		Подвижные игры с мячом НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
51		Русские народные игры НРК	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
52		Подвижные игры для зала НРК	1	Урок рефлексии	
53		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
54		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
55		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
56		Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
57		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
58		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
59		Торможение падением на лыжах с палками	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
60		Торможение падением. Подвижная игра «Салки на снегу»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
61		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
62		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
63		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
64		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок «открытого нового знания»	Индивидуальный
65		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
66		Эстафеты на лыжах	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
67		Подъем на склон «елочкой»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
68		Передвижение на лыжах змейкой	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
69		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Урок рефлексии	Текущий
70		Передвижение на лыжах змейкой на скорость	1	Урок рефлексии	Текущий
71		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
72		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
73		Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
74		Переворот назад и вперед на перекладине	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
75		Комбинация на гимнастической перекладине	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
76		Тестирование вися на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
77		Варианты вращения обруча	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
78		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
79		Круговая тренировка	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий

80		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
81		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
82		Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
83		Круговая тренировка	1	Урок развивающего контроля	Текущий
84		Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
85		Броски мяча через волейбольную сетку на точность НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
86		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок рефлексии	Текущий
87		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Урок рефлексии	Текущий
88		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
89		Подвижная игра «Хвостики»НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
90		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Урок рефлексии	Текущий
91		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
92		Прыжок в высоту спиной вперед НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
93		Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
94		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
95		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Урок «открытого нового знания»	Текущий
96		Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
97		Тестирование малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
98		Беговые упражнения	1	Урок рефлексии	Текущий
99		Тестирование бега на 30 м с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
100		Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
101		Тестирование метания малого мяча на дальность	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
102		Бег на 1000 м. Подведение итогов года	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 4 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля
	план	факт				
1			Организационно-методические указания	1	Урок открытого нового знания	Текущий
2			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
3			Техника челночного бега НРК	1	Урок развивающего контроля	Текущий
4			Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
5			Техника метания мешочка на дальность	1	Урок открытого нового знания	Текущий
6			Тестирование метания мешочка на дальность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
7			Физические упражнения.	1	Урок открытого нового знания	Текущий
8			Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок открытого нового знания	Текущий
9			Прыжок в длину с разбега	1	Урок рефлексии	Текущий
10			Прыжок в длину с разбега на результат	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
11			Тестирование метания малого в вертикальную цель	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
12			Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
13			Преодоление полосы препятствий НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
14			Усложненная полоса препятствий	1	Урок рефлексии	Текущий
15			Из истории физической культуры. Самостоятельные занятия.	1	Урок открытого нового знания	Текущий
16			Подвижные игры	1	Урок рефлексии	Текущий
17			Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Урок рефлексии	Текущий
18			Ловля и броски малого мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
19			Подвижная игра «Осада города»	1	Урок рефлексии	Текущий
20			Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
21			Ведение мяча	1	Урок рефлексии	Текущий
22			Упражнения с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
23			Подвижные игры НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
24			Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Урок рефлексии	Текущий
25			Броски и ловля мяча в парах	1	Урок рефлексии	Текущий
26			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
27			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом	1	Урок рефлексии	Индивидуальный

			«сверху»			
28			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
29			Эстафеты с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
30			Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Урок рефлексии	Текущий
31			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. НРК	1	Урок открытого нового знания	Текущий
32			Упражнения на координацию движений	1	Урок рефлексии	Текущий
33			Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
34			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
35			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
36			Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
37			Кувырок вперед НРК	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
38			Кувырок вперед с трех шагов НРК	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
39			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
40			Стойка на лопатках, мост	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
41			Акробатическая комбинация.	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
42			Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
43			Различные виды перелезаний НРК	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
44			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
45			Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
46			Прыжки в скакалку	1	Урок рефлексии	Текущий
47			Прыжки в скакалку в движении	1	Урок рефлексии	Текущий
48			Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
49			Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
50			Подвижные игры с мячом НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
51			Русские народные игры НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
52			Подвижные игры для зала НРК	1	Урок рефлексии	
53			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок открытого нового знания	Текущий
54			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
55			Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок открытого нового знания	Текущий
56			Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Урок рефлексии	Текущий
57			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный

58		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
59		Торможение падением на лыжах с палками	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
60		Торможение падением. Подвижная игра «Салки на снегу»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
61		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
62		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
63		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
64		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
65		Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
66		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
67		Подъем на склон «елочкой»	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
68		Передвижение на лыжах змейкой	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
69		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Урок рефлексии	Текущий
70		Передвижение на лыжах змейкой на скорость	1	Урок рефлексии	Текущий
71		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
72		Эстафеты на лыжах	1	Урок рефлексии	Текущий
73		Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
74		Переворот назад и вперед на перекладине	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
75		Комбинация на гимнастической перекладине	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
76		Тестирование виса на время	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
77		Варианты вращения обруча	1	Урок открытого нового знания	Текущий
78		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
79		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
80		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
81		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
82		Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
83		Круговая тренировка	1	Урок рефлексии	Текущий
84		Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок рефлексии	Индивидуальный
85		Броски мяча через волейбольную сетку на точность НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
86		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок рефлексии	Текущий

87		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Урок рефлексии	Текущий
88		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
89		Подвижная игра «Хвостики». НРК	1	Урок рефлексии	Текущий
90		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Урок рефлексии	Текущий
91		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
92		Прыжок в высоту спиной вперед НРК	1	Урок открытого нового знания	Индивидуальный
93		Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
94		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	Урок рефлексии	Текущий
95		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Урок рефлексии	Текущий
96		Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
97		Тестирование малого мяча на точность	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
98		Беговые упражнения	1	Урок рефлексии	Текущий
99		Тестирование бега на 30 м с высокого старта НРК	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
100		Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
101		Тестирование метания малого мяча на дальность Технические приёмы плавания.	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный
102		Бег на 1000 м. Технические приёмы плавания. Подведение итогов года	1	Урок развивающего контроля	Индивидуальный