

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

Приложение 1 к ООП НОО
приказ №373-О от 25.08.2015

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1 – 4 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ» пр. № 273 от 29.12.2012 года; авторской программы В.И. Ляха, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов» 2008.

Предметная линия учебников под редакцией: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** рабочей программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- Федеральном законе «Об образовании в РФ» пр. № 273 от 29.12.2012 года;

- требованиях к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- рабочей программы начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889;

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс, из расчёта 3 ч в неделю: 1 класс – 99 ч., 2 класс — 102 ч., 3 класс — 102 ч., 4 класс — 102 ч. Всего 405 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение часов по видам учебной программы (1класс)

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Легкоатлетические упражнения	9	-	-	9	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики	4	6	2	-	12
3.	Подвижные игры	5	3	-	4	12
4.	Лыжная подготовка	-	-	14	-	14
5.	Баскетбол		5	2	3	10
	Количество часов в четверти	18	14	18	16	66

Распределение часов по видам программы (2 – 3 классы)

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Легкоатлетические упражнения	14	-	-	14	28
2.	Гимнастика с элементами акробатики	9	4	5	6	24
3.	Подвижные игры	4	4	6	4	18
4.	Лыжная подготовка	-	4	10	-	14
5.	Баскетбол	-	9	9	-	18
	Количество часов в четверти	27	21	30	24	102

Распределение часов по видам программы (4класс)

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Легкоатлетические	14			14	28

	упражнения		-	-		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	10	-	24
3.	Подвижные игры	4	4	6	4	18
4.	Лыжная подготовка	-	-	14	-	14
5.	Баскетбол	9	3	-	6	18
	Количество часов в четверти	27	21	30	24	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;
- Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования чувства прекрасного и эстетических чувств, благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

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

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов на уровне начального общего образования.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У обучающегося 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;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;

установка на здоровый образ жизни;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания 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 позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
установка на здоровый образ жизни и реализации 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, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, характеристика техничного выполнения;
- выполнение двигательных навыков из базовых видов спорта программы и применение умений в игровой и соревновательной деятельности;

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре Содержание тем учебного курса

1 класс

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2 класс

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3 класс

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие

выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

4 класс

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Тема	Предметные	Метапредметные			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре					
Физическая культура					

<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определение и кратко характеристика физической культуры как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявление различий в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Ответы на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участие в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Из истории физической культуры					
<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>История развития физической</p>	<p>Пересказ текстов по истории физической культуры.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые</p>	<p>Участие в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей</p>

<p>культуры и первых соревнований.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<p>вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>		<p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>	<p>многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур</p>
--	--	---	--	---	--

Физические упражнения

<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участие в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
---	---	--	---	--	--

<p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>					
--	--	--	--	--	--

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Составление индивидуального режима дня.</p> <p>Отбор и составление комплексов упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивание своего состояния (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделирование комплексов упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,</p>
--	---	--	---	--	---

					оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение индивидуальных показателей длины и массы тела, сравнить их со стандартными значениями. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	Осознание важности физического развития. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,...) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Физическое совершенствование					
Гимнастика с основами акробатики					
Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика.	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Различие и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описание техники разучиваемых акробатических упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения принимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

<p>Акробатические упражнения .</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>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 вперед ноги.</p>	<p>Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений контролировать величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описание техники гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>	<p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>		<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации и по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	--	--	---	---

<p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастическое козла.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p> <p>и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявление и характеристика ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описание техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.</p>				
--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика

<p>Беговая подготовка.</p> <p>Беговые упражнения : с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий</p>	<p>Описание техники беговых упражнений.</p> <p>Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Освоение техники бега различными способами.</p> <p>Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Освоение универсальных</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
---	--	---	--	--

<p>старт с последующим ускорением.</p>	<p>умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Умение управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Описание техники прыжковых упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Освоение техники прыжковых упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Броски большого мяча.</p>	<p>Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описание техники бросков большого набивного мяча. Освоение техники бросков большого мяча. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>Броски большого мяча.</p>	<p>Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
<p>Броски : большого мяча (1 кг)на дальность</p>	<p>Описание техники метания малого мяча.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

<p>разными способами</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Освоение техники метания малого мяча.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>			
--	--	--	--	--

Лыжные гонки

<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Освоение универсальных</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
---	--	---	---	--	---

<p>Технические действия на лыжах</p> <p>Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений. Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснение техники выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	---	--	---	---	--

Подвижные и спортивные игры

<p>Подвижные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с</p>	<p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
--	--	---	---	--	---

<p>использование строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Изложение правил и условий проведения подвижных игр.</p> <p>Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Применение адекватных решений в условиях игровой деятельности.</p> <p>Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>инвентаря и оборудования , организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	---	--	---	--

<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Описание разучиваемых технических действий из спортивных игр.</p> <p>Освоение технических действий из спортивных игр.</p>				
<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Моделирование технических действий в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивание универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявление ошибок при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивание умений выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>				

Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	6,0 - 6,2	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед, раз	17 и выше	14 - 16	7 и ниже	12 и выше	9 - 11	6 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11,2 и ниже	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 –115	95 – 112
5	Выносливость	Бег 1000м, м	Без учёта времени					
		500м, мин	2.45 и ниже	3.23 – 2.46	4.46 и выше	3.05 и ниже	3.06 - 3.43	5.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,8 –6,0	6,1 – 6,7	6,8 - 7,0	6,0 - 6,2	6,3 – 6,7	6,8 - 7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	19 и выше	16 - 18	9 и ниже	14 и выше	11- 13	8 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11,2 и выше	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
5	Выносливость	Бег 1000м, м		5.31 - 6.08				

		без учёта времени	5.30 и ниже		7.30 и выше	5.50 и ниже	5.51 - 6.28	7.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	20	16 - 19	15 - 9	14	11 - 13	7 - 10
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,8 и выше	9,3 – 9,9	10,2 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	162 и выше	140 - 146	130 и ниже	155 и выше	135 - 150	120 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	5.15 и ниже	5.31 - 6.29	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41 - 6.54	7.41 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7,5 и выше	3 - 5	1 и ниже	13 и выше	4 - 7	2 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	12	8	5
		Подтягивание на перекладине из вися, раз	4	3	2			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	10	7	10	7	5

Уровень физической подготовленности обучающихся 4 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 60м, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	21	15 - 20	10	15	12 - 14	8 - 11
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,6 и ниже	9,0 – 9,5	9,9 и выше	9,1и ниже	9,5 – 9,0	10,4 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170 и выше	153- 160	136 и ниже	156 и выше	139 - 150	122 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	достать пол пальцами	достать пол ладонями		достать пол пальцами	достать пол ладоням и	
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
		Подтягивание на перекладине из вися, раз	6	4	3			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16	12	12	14	11	8
9	Ходьба на лыжах 1 км		7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	начальная школа	количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень)	Д		
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1- 4 классы: учеб.дляобщеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.	К		
1.3	Методика физического воспитания школьников/ Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г. А. Баранчукова, Г. Б. Мейксон. – М.:Просвещение, 1989.	Г		
1.4	В.И.Лях. А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 2004.	Д		
1.5	В.Я.Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. – М.; «Издательство НЦ ЭАНС», 2005	Д		
1.6	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; ФИС, 2000	Д		
1.7	Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1983.	Д		
1.8	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2002.	Д		
1.9	В.В. Осинцев. Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл.: Метод. Пособие – М.: Владос – Пресс, 2001.	Д		
1.10	И.Б. Павлов В.М. Баршай. Гимнастика с методикой преподавания: учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физическая культура» - М.: Просвещение, 1985.	Д		
1.11	Официальные Правила Баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.	Д		
1.12	А.Н. Макаров. Лёгкая атлетика: учеб. для учащихся отд – ний физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1990.	Д		
1.13	А.П.Матвеев. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.; Владос пресс», 2003 г.	Д		
1.14	. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. Методика физического воспитания	Д		

	учащихся 1 – 4 классов:– М.: Просвещение, 2001.			
1.15	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2-е изд., испр. – М.: ВАКО, 2004.	Д		
1.16	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. М.: ВАКО, 2008.	Д		
1.17	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. М.: ВАКО, 2008.	Д		
1.18	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс. М.: ВАКО, 2008.	Д		
1.19	С.М. Шитик. Подвижные игры. – М.: «Физкультура и спорт», 1952.	Д		
1.20	Инструктажи по технике безопасности по видам учебной программы по предмету «Физическая культура»			
1.21	Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада/Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.	Д		
2.	Технические средства обучения			
2.1	Ноутбук с колонками	Д		
2.2	Магнитофон «Samsung».	Д		
3.	Экранно – звуковые пособия			
3.1	Диск «Звёздный фитнес»	Д		
3.2	Диск «Худеем танцуя»	Д		
3.3	Диск «22 занятия по аэробике»	Д		
3.4	Диск «Йога»	Д		
3.5	Диск «Похудеть легко»	Д		
3.6	Диск «Аэробика»	Д		
4.	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
Лёгкая атлетика				
4.1	Беговая дорожка	Д		
4.2	Стойка для прыжков в высоту	Д		
4.3	Планка для прыжков в высоту	Д		
4.4	Рулетка измерительная 10 метров	Д		
4.5	Секундомер	Д		
4.6	Набивной мяч (1 кг, 2 кг, 3 кг).	Г		
4.7	Граната (500г., 700г).	Г		
4.8	Мяч теннисный	Г		
4.9	Мяч мягкий	Г		
4.10	Эстафетная палочка	Г		
4.11	Кубик 5х10см	Г		
4.12	Дартс	Г		
Гимнастика				
4.13	Гимнастический козел	Д		

4.14	Гимнастический конь	Д		
4.15	Перекладина	Д		
4.16	Перекладина навесная	Г		
4.17	Стенка гимнастическая	Г		
4.18	Скамейка гимнастическая 2м	Г		
4.19	Скакалка	Г		
4.20	Гимнастический мат	Г		
4.21	Обруч	Г		
4.22	Канат	Д		
4.23	Гимнастический мост	Д		
4.24	Гриф штанги	Д		
4.25	Блины (тяжелая атлетика 500гр, 1,5 кг, 5 кг – 15 кг	Д		
4.26	Батут	Д		
4.27	Коврики гимнастические	Г		
4.28	Гимнастическая палка	Г		
4.29	Гири 8кг, 16кг	Д		
4.30	Гантели 1кг,2кг,5кг	Д		
4.31	Мешочек с песком	Г		
4.32	Палка гимнастическая	Г		
4.33	Мяч резиновый для фитнеса	Д		
4.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д		
4.35	Футбольный мяч	Д		
4.36	Баскетбольный мяч	Г		
4.37	Волейбольный мяч	Г		
4.38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		
4.39	Жилетки игровые с номерами	Г		
4.40	Стойки волейбольные	Д		
4.41	Сетка волейбольная	Д		
4.42	Стол теннисный	Д		
4.43	Ракетки для игры в настольный теннис	Д		
4.44	Сетка для настольного тенниса	Д		
Лыжная подготовка				
4.45	Палки лыжные	Г		
4.46	Ботинки лыжные	Г		
4.47	Лыжи	Г		
Дополнительный инвентарь				
4.48	Доска навесная с магнитной поверхностью	Д		
Средства доврачебной помощи				
4.49	Аптечка медицинская	Д		
Средства пожаротушения				
4.50	Огнетушитель	Д		
5.	Спортивный зал			
5.2	Спортивный зал игровой			Раздевалка (женская, мужская), навесные вешалки,

				скамейки, душевые, туалеты (отдельно для мальчиков и девочек)
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования			
6.	Кабинет учителя физической культуры			
6.1	Учительский стол			
6.2	Стул ученический			
6.3	Шкафы			
6.4	Тумбочка			
7.	Пришкольная спортивная площадка			
7.1	Легкоатлетическая дорожка			
7.2	Сектор для прыжков в длину			
7.3	Игровое поле для мини - футбола			
7.4	Площадка игровая баскетбольная			
7.5	Площадка игровая волейбольная			
7.6	Разновысокая перекладина			
7.7	Рукоход			
7.8	Бум гимнастический			
7.9	Параллельные брусья			

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр; К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);
Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика		Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Ходьба с заданием. Бег с ускорениями. Игра «Вызов номеров».	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
2			Ходьба с заданием. Бег с ускорениями. Игра «Вызов номеров».	1	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание. Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
3			Подвижные игры.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
4			Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств, гибкости.	1	Проявление качеств быстроты при выполнении беговых упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
5			Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м. Игра «Весёлые ребята».	1	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

6		Подвижные игры.	1	Соблюдение правил во время подвижных игр. Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр.
7		Бег с заданием и ускорениями. Прыжки на месте, в длину с места. Игры «Два мороза», «Салки».	1	Освоение техники прыжковых упражнений. Освоение универсальных умений.
8		Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1	Формирование умений подбора физических упражнений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.
9		Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
10		Разновидности ходьбы. Челночный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Удочка».	1	Соблюдение правил техники безопасности при метании малого мяча. Освоение техники метания малого мяча. Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых упражнений.
11		Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега. Лазание по гимнастической стенке.	1	Формирование умений подбора физических упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявление качеств силы, координации при выполнении лазания по гимнастической стенке и комбинаций.
12		Подвижные игры.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
13		Повороты. Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Подвижные игры.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
14	Подвижные игры	Рапорт дежурного по классу. Игра «Смена мест». Прыжки через скакалку на двух ногах.	1	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.

				Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
15			Подвижные игры.	1 Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе игр.
16			Закрепление техники метания мяча в цель. Развитие быстроты и силы.	1 Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
17			Полоса препятствий. Упражнения на развитие силы и гибкости. Подвижные игры.	1 Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
18			Подвижные игры.	1 Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
19			Прыжок в длину с места на результат. Метания мяча в цель. Развитие быстроты движений.	1 Проявление качеств силы, быстроты и координации. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
20	Гимнастика		ТБ на занятиях гимнастикой. Построения. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке.	1 Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Освоение универсальных умений.
21			Подвижные игры.	1 Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
22			ОРУ. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1 Освоение техники акробатических упражнений. Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.
23			Повороты. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Стой!». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1 Различие и выполнение строевых команд. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

24		Подвижные игры.	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
25		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке и канату. Перелезание через коня.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности.
26		Полоса препятствий. Упражнения на развитие силы и гибкости. Подвижные игры.	1	Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
27		Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
28		Прыжки со скакалкой на двух ногах. Совершенствование метания мяча в цель с 6 метров.	1	Измерение (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Освоение техники метания малого мяча.
29		ОРУ на скамейке. Подтягивание лежа. Перелезание через горку матов.	1	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявление и характеристика ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
30		Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
31		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
32		Перестроения. Подвижные игры. Опорный прыжок	1	Различие и выполнение строевых команд. Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
33		Подвижные игры.	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.

34			Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа. Развитие силовых способностей.	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
35			Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа. Развитие силовых способностей.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
36			Подвижные игры. Развитие ловкости, координации.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
37			Размыкание. ОРУ с предметами. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
38	Баскетбол		ТБ на занятиях баскетболом. Передвижения. Держание, ловля и передача мяча.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
39			Подвижные игры. Развитие ловкости, координации.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
40			Передвижения приставными шагами. Держание мяча. Ловля и передача двумя руками от груди.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
41			Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передачи у стены. Бросок в вертикальную цель.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
42			Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

43			Бег с заданием. Ведение мяча на месте и по прямой. Игровые задания с мячом.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Освоение универсальных умений в процессе учебной деятельности.
44			Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. Бросок двумя руками от груди.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Освоение универсальных умений в процессе учебной деятельности.
45			Подвижные игры.	1	Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
46			Прыжки со скакалкой на двух ногах, в беге с продвижением вперёд. Подтягивание в висе лёжа.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
47			ОРУ. Развитие скоростных способностей, ловкости. Броски двумя руками.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
48			Подвижные игры.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
49			Задания с мячом. Ведение мяча, остановка, бросок в цель. Развитие силовых способностей	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Применение адекватных решений в условиях игровой деятельности.
50			Лазание по гимнастической стенке и канату. Опорный прыжок. Игра «Вызов номеров».	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
51			Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

52			Передвижения приставными шагами. Передачи, ведение мяча. Бросок после остановки 2 шагами. Равномерный бег 4 минуты.	1	Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
53	Лыжная подготовка		ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной деятельности. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
54			Подвижные игры.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
55			Повороты переступанием на месте. Перенос массы тела в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
56			Ознакомить с наклоном туловища вперёд в скользящем шаге. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
57			Подвижные игры.	1	Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
58			Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Обучение повороту переступанием.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
59			Одноопорное скольжение. Обучение повороту переступанием.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
60			Подвижные игры.	1	Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
61			Скользящий шаг без палок. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
62			Ознакомить с работой рук при попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

63		Подвижные игры.	1	Проявление быстроты и ловкости во время подвижных игр. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
64		Ознакомить с подъёмом «лесенкой» наискось. Повороты переступанием на месте.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
65		Повороты переступанием на месте. Перенос массы тела в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66		Подвижные игры.	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
67		Закрепление техники работы рук при попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции до 1 км	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
68		Скользящий шаг без палок. Спуск в основной стойке.	1	Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
69		Подвижные игры.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
70		Прохождение дистанции до 1,5 км. Повороты переступанием.	1	Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
71		Повороты переступанием на месте. Подъём «лесенкой» наискось, спуск в основной стойке.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
72		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий
73	Баскетбол	Бег с заданием. Ловля и передача мяча с отскоком от пола 2 руками. Подвижные игры.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

74			ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Передачи у стены. Бросок в вертикальную цель.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
75			Подвижные игры.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
76			ОРУ в движении. Ведение мяча на месте. Передачи у стены. Бросок в вертикальную цель.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
77	Легкая атлетика		Закрепление техники ловли и передачи мяча. Совершенствование прыжков через длинную скакалку.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78			Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
79			Старт из различных исходных положений. Упражнения на гибкость. Перепрыгивание через препятствия.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение техники бега различными способами.
80			Задания с мячом. Ведение мяча, остановка, бросок в цель. Развитие силовых способностей.	1	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание. Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
81			Подвижные игры.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
82			Высокий старт. Броски мяча на дальность и в цель. Тест: пресс за 30сек.	1	Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
83			Прыжки в длину с разбега. Броски мяча на дальность и в цель. Равномерный бег до 5 минут.	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

84		Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
85		Прыжковые упражнения. Метания мяча. Полоса препятствий.	1	Осознание важности физического развития. Освоение универсальных умений и навыков.
86		Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Подтягивание.	1	Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
87		Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
88		Тест: прыжок в длину с места, челночный бег. Развитие выносливости.	1	Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
89		Прыжки через длинную скакалку. Тест: упражнение на гибкость; бег 30м. Подвижные игры.	1	Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Проявление качеств быстроты, гибкости.
90		Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
91		Метания мяча. Бег 5 мин. Подвижные игры.	1	Осознание важности физического развития.
92		Бег 1000м в чередовании с ходьбой. Развитие силовых качеств, ловкости.	1	Формирование навыков контролировать свое физическое состояние, умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Проявление качеств силы и выносливости при выполнении упражнений.
93		Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.		Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
94		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие гибкости и координации.	1	Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.

95			Тест: бег 30м. Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
96			Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
97			Метания мяча на результат. Бег в чередовании с ходьбой.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
98			Развитие гибкости, ловкости. Игровые задания с мячом.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
99			Подвижные игры. Развитие гибкости. Игра «Передал - садись».	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Тематическое планирование 2, 3 классы

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики в зале и на спортплощадке. Развитие общей выносливости.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
2			Техника бега с высокого старта. Прыжок в длину толчком двух ног. Игра «Салки».	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Описание техники прыжковых упражнений.
3			Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину толчком двух ног. Развитие выносливости.	1	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
4			Бег 30 м. Обучение разбегу в прыжках в длину. Подвижные игры «Удочка», «Салки».	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

5			Прыжки в длину с места. Обучение метанию мяча. Высокий старт.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при метании малого мяча.
6			Закрепление техники: метания мяча с места. Бег 3x10м. Игры.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места. Упражнение на гибкость.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
8			Метание мяча на дальность. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
9			Подвижные игры с бегом и прыжками. Метание мяча в цель с 5 -6 м. Развитие выносливости.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
10			Метания мяча в цель. Развитие быстроты и силы.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
11			Полоса препятствий. Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

12			Прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания мяча в цель. Развитие быстроты.	1	Освоение техники метания малого мяча, прыжка. Проявление качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
13			Подвижные игры. Упражнение на пресс.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
14			Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание мяча. Подвижные игры с мячом.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
15			Прыжки через скакалку на двух ногах. Метание мяча. Подвижные игры с мячом.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
16			Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Преодоление препятствий. Лазание по гимнастической стенке.	1	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
17			Преодоление препятствий. Лазание по гимнастической стенке.	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
18			Повороты. Перелезание, подлезания. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.	1	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
19			Повороты. Перелезание, подлезания. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.	1	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
20			Переползание. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок в упор на колени. Подвижные игры.	1	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
21			Переползание. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок в упор на колени. Подвижные игры.	1	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

22			Строевые упражнения. Лазание по канату. Подвижные игры. Техника опорного прыжка.	1	Различие и выполнение строевых команд. Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
23			Строевые упражнения. Лазание по канату. Подвижные игры. Техника опорного прыжка.	1	Различие и выполнение строевых команд. Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
24			Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1	Измерение показателей развития физических качеств. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
25			Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Подвижные игры.	1	Измерение показателей развития физических качеств. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
26			Лазания по гимнастической стенке на оценку. Опорный прыжок, соскок. Подвижные игры.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать.
27			Закрепление техники перекатов в группировке. Лазание по канату. Равномерный бег.	1	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
28			ТБ при выполнении упражнений и заданий с мячом. Держание, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
29			Держание, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
30			Закрепление техники: ловли и передачи мяча от груди. Развитие координации движений и быстроты.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
31			Передвижения. Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1	Изложение правил и условий проведения подвижных игр.
32			Передвижения. Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1	Изложение правил и условий проведения подвижных игр.

33			Бег с заданием. Ведение мяча. Бросок в цель.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
34			Бег с заданием. Ведение мяча. Бросок в цель.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
35			Игровые задания с мячом. Бросок в цель.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
36			Игровые задания с мячом. Бросок в цель.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
37			Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
38			Строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
39			Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
40			Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
41			Лазание по канату. Акробатика. Опорный прыжок «в упор на колени».	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
42			Лазание по канату - зачёт. Акробатика. Опорный прыжок «в упор на колени».	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
43			Строевые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
44			Строевые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

45			ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	1	Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
46			Повороты с лыжами. Техника скользящего шага.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
47			Строевые упражнения с лыжами. Техника скольжения без палок. Стойки лыжника.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
48			Строевые упражнения с лыжами. Техника скольжения без палок. Стойки лыжника.	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
49			Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1	Различие и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдение правил техники безопасности при выполнении опорных прыжков.
50			Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1	Различие и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдение правил техники безопасности при выполнении опорных прыжков.
51			Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений контролирование величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
52			Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	Освоение универсальных умений контролирование величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
53			Совершенствование переката в группировке. Упражнения на развитие силы рук.	1	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.
54			Совершенствование переката в группировке. Упражнения на развитие силы рук.	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.

55		Подвижные игры с элементами акробатики, развития координации, ловкости.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
56		Подвижные игры с элементами акробатики, развития координации, ловкости.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
57		Повороты переступанием. Скользящий шаг. Стойки лыжника.	1	Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
58		Повороты переступанием. Скользящий шаг. Стойки лыжника при спуске.	1	Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов и спусков.
59		Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
60		Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1	Умение владеть специальной терминологией. Проявление координации при выполнении поворотов.
61		Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
62		Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
63		Строевые упражнения. Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Прохождение дистанции до 1км.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.
64		Строевые упражнения. Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Прохождение дистанции до 1км.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.
65		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1км. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
66		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1км. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.

67			Подвижные игры на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
68			Подвижные игры на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
69			Упражнения с мячом. Передвижения приставными шагами. Бросок в корзину. Развитие прыгучести, ловкости.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
70			Упражнения с мячом. Передвижения приставными шагами. Бросок в корзину. Развитие прыгучести, ловкости.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
71			Передача 2 руками от груди. Остановка прыжком. Упражнения на развитие силы, координацию.	1	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, остановки. Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.
72			Передача 2 руками от груди. Остановка прыжком. Упражнения на развитие силы, координацию.	1	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, остановки. Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.
73			Передвижения. Передача и ведение мяча «змейкой». Бросок после остановки.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
74			Передвижения. Передача и ведение мяча «змейкой». Бросок после остановки.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
75			Передвижения в стойках. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча 2руками от груди.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
76			Передвижения в стойках. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча 2руками от груди.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
77			Ведение мяча по прямой и «змейкой». Бросок в вертикальную цель.	1	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со

					сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
78			Ведение мяча по прямой и «змейкой». Бросок в вертикальную цель.	1	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
79			Остановка прыжком. Передачи в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
80			Развитие координационных, силовых способностей. Игровые задания с мячом.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
81			Кувырок вперёд. Подтягивание в висе лёжа. Упражнения на мышцы спины.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82			Кувырок вперёд. Подтягивание в висе лёжа. Упражнения на мышцы спины.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
83			Акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
84			Акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа. Преодоление вертикальных препятствий.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
85			ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения на пресс.	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
86			ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Лазание. Упражнения на пресс.	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
87			Подвижные игры с элементами прыжков и полосы препятствий.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

88			Подвижные игры с элементами прыжков и полосы препятствий.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
89			ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие быстроты. Обучение техники прыжка в высоту.	1	Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
90			Развитие быстроты. Обучение техники прыжка в высоту. Игры.	1	Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
91			Высокий старт. Метания мяча в коридор. Прыжки в высоту. Бег до 5 минут.	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
92			Высокий старт. Метания мяча в коридор. Прыжки в высоту. Бег до 5 минут.	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
93			Прыжки с места толчком 2 ног, с разбега. Развитие гибкости. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
94			Прыжки с места толчком 2 ног, с разбега. Развитие гибкости. Тест: бег 30м.	1	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
95			Совершенствование техники прыжков и бега. Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Развитие выносливости. Игры.	1	Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
96			Совершенствование техники прыжков и бега. Тест: упражнение на гибкость. Развитие выносливости. Игры.	1	Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

97			Полоса препятствий. челночный бег 3х10м. Тест: пресс за 30сек. Упражнения на силу, игровые задания.	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
98			Полоса препятствий. Тест: челночный бег 3х10м. Упражнения на силу, игровые задания.	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
99			Тест: подтягивание. Техника метания мяча с 3-х шагов разбега. Бег 5 мин.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
100			Метание мяча с 3-х шагов разбега - зачёт. Бег 5 мин.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
101			Бег 1000м без учёта времени. Игры.	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
102			Игры. Бег в чередовании с ходьбой 6 минут. Метания.	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности
1			ТБ на уроках лёгкой атлетики и правила поведения. Обучение технике прыжка в длину с места, высокого старта.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
2			Закрепление техники высокого старта. Бег 30м. Упражнения на гибкость. Развитие выносливости.	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.
3			Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты. Метание мяча в цель.	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Выявление характерных ошибок в технике выполнения низкого старта.
4			Высокий старт. Закрепление техники прыжка в длину. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 6 минут.	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Умение владеть специальной терминологией.

5		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры с бегом.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
6		Тесты: прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м. Развитие силы. Бег 5 минут.	1	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
7		Развитие быстроты бега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 5 минут. Упражнения на спину.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения метательных упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
8		Тесты: бег 30м, упражнение на гибкость. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
9		Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
10		Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
11		Метание мяча в цель. Развитие силы рук, брюшного пресса. Тест: подтягивание из виса.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
12		Прыжок в длину на технику. Совершенствование метание мяча. Развитие выносливости.	1	Освоение техники метания малого мяча, прыжка. Проявление качеств силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
13		Метание в цель на результат. Круговая эстафета. Развитие координации, гибкости.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

14		Подвижные игры. Подтягивание. Упражнения на брюшной пресс.	1	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
15		Правила ТБ на занятиях баскетболом. Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
16		Передвижения. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Эстафеты с мячом и бегом.	1	Изложение правил и условий проведения эстафет, подвижных игр.
17		ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты.	1	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
18		ОРУ с мячом. Ловля и передаче мяча 2 руками от груди; ведение мяча на месте. Развитие силы рук, быстроты.	1	Освоение универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
19		Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Соблюдение правил и условий проведения подвижных игр.
20		Обучение передвижениям, остановке двумя шагами. Бросок 2 руками от груди с места. Подвижные игры с мячом.	1	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
21		Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
22		Обучение остановке 2 шагами, ведению мяча в движении. Передача мяча от груди и с отскоком от пола. Игры.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
23		Техника передвижений. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

24		Техника передвижений - зачёт. Ведение мяча бегом, бросок после остановки. Эстафеты.	1	Измерение показателей развития физических качеств. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
25		Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук.	1	Измерение показателей развития физических качеств. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
26		Обучение повороту вперёд. Совершенствование броска. Развитие силы рук.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать.
27		Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28		Обучение повороту вперёд. Ведение мяча по прямой. Совершенствование броска 2 руками.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.
29		Закрепление техники поворота вперёд. Ведение мяча по прямой. Совершенствование броска 2 руками.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Проявление качеств силы, координации при выполнении бросков мяча.
30		Закрепление техники поворота, передачи, ведения мяча, броска 2 руками. Развитие ловкости.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Проявление качеств силы, координации при выполнении бросков мяча.
31		ТБ на уроках гимнастики. Преодоление препятствий. Акробатика.	1	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
32		Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма. Акробатика. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Различие и выполнение строевых команд. Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
33		Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма. Акробатика. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Различие и выполнение строевых команд. Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

34		Обучение технике опорного прыжка «в упор на колени». Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
35		Лазание по канату в 3 приёма. Опорный прыжок «в упор на колени». Развитие ловкости, быстроты.	1	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
36		Лазание по канату в 3 приёма. Опорный прыжок «в упор на колени». Развитие ловкости, быстроты.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.
37		Строевые упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижные игры.	1	Освоение техники гимнастических упражнений. Проявление качеств координации и выносливости при выполнении упражнений.
38		Строевые упражнения в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижные игры.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
39		Полоса препятствий. Акробатика. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
40		Полоса препятствий. Акробатика. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
41		Перестроения. Опорный прыжок «в упор на колени». Подвижные игры с элементами полосы препятствий, прыжков.	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
42		Перестроения. Опорный прыжок «в упор на колени». Подвижные игры с элементами полосы препятствий, прыжков.	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
43		Повороты. Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Различие и выполнение строевых команд. Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
44		Повороты. Акробатические упражнения – зачёт. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Различие и выполнение строевых команд. Проявление качеств силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
45		Строевые упражнения в движении. Опорный прыжок «в упор на колени» - зачёт. Лазание по канату в 3 приёма.	1	
46		Строевые упражнения в движении. Опорный прыжок «в упор на колени» - зачёт. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

47		Подвижные игры. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
48		Подвижные игры. Лазание по канату в 3 приёма – зачёт.	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
49		Акробатика: кувырок вперёд, назад; «мост» из положения лёжа. Полоса препятствий. Подтягивание из виса лёжа.	1	Различие и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдение правил техники безопасности при выполнении опорных прыжков.
50		Акробатика: кувырок вперёд, назад; «мост» из положения лёжа. Полоса препятствий. Подтягивание из виса лёжа.	1	Различие и выполнение строевых команд: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Соблюдение правил техники безопасности при выполнении опорных прыжков.
51		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Освоение универсальных умений контролирование величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
52		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Освоение универсальных умений контролирование величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
53		Лазание по канату. Акробатика. Развитие гибкости, координации.	1	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.
54		Лазание по канату. Акробатика. Развитие гибкости, координации.	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.
55		Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая эстафета», «Третий лишний». Развитие силовых качеств.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
56		Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая эстафета», «Третий лишний». Развитие силовых качеств.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
57		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	

58		ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление техники скользящего шага. Повороты на месте.	1	Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
59		Закрепление техники скользящего шага. Повороты на месте.	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
60		Игры на лыжах. Спуск и подъём «полуёлочкой». Обучение одновременному двухшажному ходу.	1	Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов и спусков.
61		Повторить попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
62		Повторить попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
63		Скользящий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
64		Скользящий шаг без палок. Одновременный одношажный ход.	1	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
65		Повторить технику скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой».	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
66		Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
67		Повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
68		Закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
69		Закрепление техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

70		Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке.	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
71		Одновременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», спуск в низкой стойке.	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
72		Повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Спуск и подъём «полуёлочкой».	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
73		Повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Спуск и подъём «полуёлочкой».	1	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявление координации движений.
74		Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование стоек при спусках.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
75		Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование стоек при спусках.	1	Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений.
76		Подвижные игры. Полоса препятствий.	1	Умение правильно выполнять двигательные действия и задания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
77		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений на гимнастических снарядах.
78		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Низкая перекладина. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений на гимнастических снарядах.
79		ТБ на уроках баскетбола. Передвижения приставными шагами лицом, спиной вперёд. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80		Передача мяча 2pp от груди в движении. Бросок 1pp от плеча с места. Игра «Мяч капитану».	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
81		Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие гибкости, быстроты.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
82		Ведение мяча с изменением направления. Бросок 1pp от плеча со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

83		Ведение мяча на скорость, остановка двумя шагами. Бросок с места одной рукой от плеча. Игровые задания.	1	Формирование базовых технических элементов игры в баскетбол. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
84		Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
85		Ловля и передача мяча с шагом 2pp от груди. Бросок в движении «мяч среднему». Развитие силы рук.	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
86		Совершенствование ловли и передачи мяча с шагом, ведение мяча. Остановки, поворот. Зачёт – бросок с места.	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
87		Передача мяча в движении. Бросок после остановки двумя шагами. Подвижные игры.	1	Формирование базовых технических элементов игры в баскетбол.
88		Зачётная комбинация по баскетболу на оценку. Учебная игра.	1	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
89		СБУ. Повторить низкий старт. Эстафеты с метанием. Развитие силы.	1	Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
90		СБУ. Повторить низкий старт. Эстафеты с метанием. Развитие силы.	1	Освоение техники бега различными способами. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.
91		СБУ. Высокий старт. Развитие быстроты и координации. Бег до 5мин.	1	Умение анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
92		СБУ. Высокий старт. Тест: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места. Бег до 5мин.	1	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
93		Метание на дальность 3х шагов. Техника прыжка в высоту. Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 6 мин.	1	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
94		Метание на дальность 3х шагов. Техника прыжка в высоту. Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 6 мин.	1	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.

95		Бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Прыжок в высоту.	1	Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
96		Тест: Бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Прыжок в высоту.	1	Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
97		Упражнения на гибкость, пресс. Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
98		Тест: упражнение на гибкость, пресс за 30 сек, Бег до 7 минут в чередовании с ходьбой.	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
99		Подвижные игры. Метание мяча на дальность.	1	Проявление качеств силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
100		Тест: бег 1000м. Метание мяча на дальность.	1	Проявление качеств выносливости и координации при длительном беге. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
101		Тест: подтягивание из виса (м) из положения лёжа (д). Подвижные игры. Равномерный бег до 6 минут.	1	Освоение умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
102		Подвижные игры. Равномерный бег до 6 минут.	1	Освоение умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.