

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Красноуральская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано на заседании
методического совета
протокол № 1 от 25.08. 2017 г
зам директора по УВР:

Мутовкина Н.В.



Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08. 2017 г

директор школы

Шаляпина Г.В.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов

Авторы составители:
учитель физической культуры
Коростина Надежда Андреевна,
первая квалификационная категория,
Жукова Наталья Константиновна, учитель
начальных классов, первая
квалификационная категория

Красный Уралец, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса,

педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

При планировании учебного материала для учащихся 1 - 4 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. При отсутствии плавательного бассейна заменить тему «Плавание» на углублённое освоение содержания тем «Спортивные игры. Футбол. Волейбол. Баскетбол»

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 учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Описание учебно-методического комплекта

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2014.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)

Физическая культура (2 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. **Понятие о физической культуре.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. **Основные способы передвижения человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Профилактика травматизма.**

История физической культуры (2 ч.)

История развития физической культуры и первых соревнований. **Возникновение первых соревнований.** Зарождение первых Олимпийских игр. **Возникновение физической культуры у древних людей.**

Физические упражнения (2 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Представление о физических упражнениях. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. **Представление о физических качествах.**

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч.)

Самостоятельные занятия (2 ч.)

Составление режима дня. **Режим дня и его планирование.** 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). **Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.**

Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения (2 ч.)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (89ч.)

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Оздоровительные формы занятий.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Развитие физических качеств.**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (86 ч.)

Лёгкая атлетика (36 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Беговые упражнения. Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Тест на скорость. **Беговые упражнения:** бег 30 м. **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Тест на координацию. **Беговые упражнения:** челночный бег 3 x10 м. **Развитие быстроты:** челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.

Тест на выносливость. **Беговые упражнения:** 6 – минутный бег. **Развитие выносливости:** равномерный 6-минутный бег.

Тест на определение скоростно-силовых качеств. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с места.

Тест на гибкость из положения сидя.

Тест на силу. Подтягивание. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с прыжками и ускорением.

Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 10 до 30 м.

Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, ускорение из разных исходных положений.

Бег в равномерном темпе до 5 мин., в чередовании с ходьбой. **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м.

Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы).

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками от груди).

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.

Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).

Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. **Развитие силовых способностей:** прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. **Развитие координации:** прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места.

Гимнастика с основами акробатики (11 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Движения и передвижения строем.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади). Седы (на пятках, углом). **Формирование осанки:** виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Кувырки вперёд и назад. Группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью). **Формирование осанки:** на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. **Развитие гибкости:** комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Стойка на лопатках. Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастический мост. **Формирование осанки:** комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. **Развитие координации:** комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. **Развитие силовых способностей:** перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Развитие координации:** упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Подвижные игры (10ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки».

Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест».

Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись»,

Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка»,

Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно».

Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».

Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки».

Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам».

Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Спортивные игры (14ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Спортивные игры.**

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Подача мяча. Подвижные игры разных народов. Приём и передача мяча.

Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Лыжные гонки (15ч.)

Инструктаж по Т. Б. Переноска и надевание лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Повороты переступанием.

Подъёмы и спуски под уклон. Торможение. **Развитие координации:** спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Передвижение на лыжах до 1 км. **Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подъёмы и спуски с небольших склонов. **Развитие координации:** спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Катание с горки на санках. **Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

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

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)

Физическая культура (2 ч.)

Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

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

История физической культуры (2 ч.)

История возникновения Олимпийских игр История появления упражнения с мячом.

Физические упражнения (2 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)

Самостоятельные занятия (2 ч.)

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

Составление игры и развлечения (2 ч.)

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (92 ч.)

Физкультурно – оздоровительная деятельность(4 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)

Лёгкая атлетика(34 ч.)

Бег с высоким подниманием бедра. **Бег** прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. **Равномерный бег** с последующим ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

Организующие команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с

помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Акробатические комбинации - из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения. ОФП. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Лыжные гонки, катание на санках (9ч.)

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Катание на санках с горки.

Подвижные игры (13ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры типа: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: **Подвижные игры типа:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др. **На материале раздела «Спортивные игры»**

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. **Баскетбол: подвижные игры:** «Мяч среднему»,

«Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». **На материале раздела «Лыжные гонки»** развитие координации перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движение, прыжком с опорой на палки). **Подвижные игры типа:** «Подбери предмет», «Кто дальше?»

На материале раздела «Лыжные гонки» развитие координации перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движение, прыжком с опорой на палки). **Подвижные игры типа:** «Подбери предмет», «Кто дальше?»

Спортивные игры (20 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Спортивные игры.**

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подача мяча снизу.

Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; Остановка мяча; ведение мяча.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)

Физическая культура (3 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. **Понятие о физической культуре.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. **Основные способы передвижения человека.** Правила предупреждения травматизма во

время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Профилактика травматизма.**

История физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. **Возникновение физической культуры у древних людей.**

Физические упражнения (2 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Представление о физических упражнениях. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. **Представление о физических качествах.** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч.)

Самостоятельные занятия (2 ч.)

Составление режима дня. **Режим дня и его планирование.** 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).

Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности (3 ч.)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (91 ч.)

Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Оздоровительные формы занятий.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Развитие физических качеств.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. **Развитие двигательных качеств в спортивных играх.**

Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)

Лёгкая атлетика (45 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Беговые упражнения.** Тест на скорость. **Беговые упражнения:** бег 30 м. **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Тест на координацию. **Беговые упражнения:** челночный бег 3 x10 м. **Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Тест на выносливость. **Беговые упражнения:** 6 – минутный бег. **Развитие выносливости:** равномерный 6-минутный бег.

Тест на определение скоростно-силовых качеств. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с места. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков. Тест на гибкость из положения сидя. Тест на силу. Подтягивание. **Беговые упражнения** с высоким подниманием бедра. **Развитие выносливости:** бег на дистанцию до 400 м. **Беговые упражнения** с прыжками и ускорением. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Беговые упражнения** с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Беговые упражнения** из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. **Развитие координации:** пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий старт. **Беговые упражнения:** высокий старт с последующим ускорением. **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Стартовое ускорение и финиширование. Бег в равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. **Развитие быстроты:** челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. **Броски большого мяча.**

Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы).

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. **Броски** большого мяча на дальность разными способами (двумя руками от груди). **Метание** малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). **Метание** малого мяча в вертикальную цель. **Метание** теннисного мяча на дальность. **Прыжковые упражнения** на одной и двух ногах на месте и с продвижением. **Прыжковые упражнения.** Спрыгивание и запрыгивание. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Прыжковые упражнения.** Прыжки в длину с места. **Прыжковые упражнения.** Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. **Развитие координации:** прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Движения и передвижения строем.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. **Акробатические упражнения.** Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед в упор присев. **Развитие гибкости:** выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Кувырки назад в упор присев. Из упора присев кувырок вперед до исходного положения. **Развитие гибкости:** комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Кувырки назад до упора на коленях с опорой на руки. Прыжок с переходом в упор присев. **Развитие координации:** ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы. **Акробатические комбинации.** 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. **Развитие координации:** игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми

предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Развитие координации:** комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Опорный прыжок с разбега** через гимнастического коня (козла). **Развитие координации** упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

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

Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (11ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки». **Подвижные игры.** «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи». **Подвижные игры.** «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись», **Подвижные игры.** «Альпинисты», «Змейка», **Подвижные игры.** «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно». **Подвижные игры.** На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». **Подвижные игры.** «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки». **Подвижные игры.** «Салки на болоте», «К своим флажкам». **Подвижные игры.** На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». **Подвижные игры.** Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». **Подвижные игры.** Волейбол: - Пионербол.

Спортивные игры (11ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Спортивные игры.**

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Лыжные гонки (8ч.)

Инструктаж по Т. Б. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. **Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». **Развитие координации:** комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты. **Развитие координации:** спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. **Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Торможение плугом и упором. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 ч.)

Физическая культура (4 ч.)

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. **Понятие о физической культуре.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Ходьба, плавание на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. **Основные способы передвижения человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Профилактика травматизма. Правила поведения во время купания в естественных водоёмах. **Правила поведения на водоёмах.**

История физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения (3 ч.)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Представление о физических упражнениях. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. **Представление о физических качествах.** Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. **Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.**

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)

Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности (4 ч.)

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Игры и развлечения в летнее время года.** Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. **Подвижные игры с элементами спортивных игр.** Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Измерение частоты сердечных сокращений.**

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (90 ч.)

Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Оздоровительные формы занятий.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Развитие физических качеств.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. **Развитие двигательных качеств в спортивных играх.**

Спортивно-оздоровительная деятельность (86 ч.)

Лёгкая атлетика (45 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Беговые упражнения.** Тест на скорость. **Беговые упражнения:** бег 30 м. **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Тест на координацию. **Беговые упражнения:** челночный бег 3 x10 м. Тест на выносливость. **Беговые упражнения:** 6 – минутный бег. **Развитие выносливости:** равномерный 6-минутный бег. Тест на определение скоростно-силовых качеств. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с места. **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков. Тест на гибкость из положения сидя. Тест на силу. Подтягивание. **Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.** **Развитие выносливости:** бег на дистанцию до 400 м. **Беговые упражнения с прыжками и ускорением.** **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Беговые упражнения** из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м. **Развитие координации:** пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Низкий старт. **Беговые упражнения:** высокий старт с последующим ускорением. **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Стартовое ускорение и финиширование. Бег в равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. **Броски большого мяча.** Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы).

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. **Броски большого мяча** на дальность разными способами (двумя руками от груди). **Метание малого мяча** правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте. **Метание малого мяча** в вертикальную цель. **Развитие силовых способностей:** метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. **Метание теннисного мяча** на дальность.

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. **Развитие силовых способностей:** прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. **Прыжковые упражнения.** Спрыгивание и запрыгивание. **Развитие силовых способностей:** запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Прыжковые упражнения.** Прыжки в длину с места. **Развитие силовых способностей:** повторное прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. **Прыжковые упражнения.** Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. **Развитие координации:** прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие силовых способностей: повторное прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. **Акробатические упражнения.** Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки назад до упора на коленях и до упора присев.

Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Акробатические комбинации.** Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. **Развитие гибкости:** комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Развитие координации:** ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами. **Опорный прыжок** через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. **Гимнастическая комбинация.** Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Подвижные игры (11ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки». **Подвижные игры.** «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи». **Подвижные игры.** «Совушка», «Салки»

догонялки», «Становись - разойдись». **Подвижные игры.** «Альпинисты», «Змейка», «Запрещённое движение». **Подвижные игры.** «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно». **Подвижные игры.** На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». **Подвижные игры.** «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки». **Подвижные игры.** «Салки на болоте», «К своим флажкам».

Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». **Подвижные игры.** Волейбол: - Пионербол.

Спортивные игры (11ч.)

Инструктаж по Т. Б. **Спортивные игры.**

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Лыжные гонки (9ч.)

Инструктаж по Т. Б. Передвижение на лыжах: попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. **Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Передвижение на лыжах: попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах. **Развитие координации:** комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. **Развитие координации:** скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. **Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Торможение плугом и упором. Повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)				
Физическая культура (2 ч.)				
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о физической культуре.	1 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	
2.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Профилактика травматизма.	1 ч.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
История физической культуры (2 ч.)				
3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение первых соревнований. Зарождение первых Олимпийских игр.	1 ч.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Пересказывать по истории физической культуры.	
4.	Возникновение физической культуры у древних людей.	1 ч.	Иметь представление о возникновении физической культуры.	
Физические упражнения (2 ч.)				
5.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических упражнениях.	1 ч.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
6.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Представление о физических качествах.	1 ч.	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч.)				
Самостоятельные занятия (2 ч.)				
7.	Составление режима дня. Режим дня и его планирование.	1 ч.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для	
8.	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1 ч.	утренней зарядки и физкультминуток.	

	<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>		<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>	
Самостоятельные игры и развлечения (2 ч.)				
9.	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p>	1 ч.	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	
10.	<p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	1 ч.		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (89ч.)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч.)				
11.	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий.</p>	1 ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>	
12.	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие физических качеств.</p>	1 ч.		
13.	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	1 ч.		
Спортивно-оздоровительная деятельность (86 ч.)				

<i>Лёгкая атлетика (36 ч.)</i>			
14.	Инструктаж по Т. Б. Беговые упражнения. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	2 ч.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
15.			
16.	Тест на скорость. Беговые упражнения: бег 30 м.	2 ч.	
17.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
18.	Тест на координацию. Беговые упражнения: челночный бег 3 x10 м.	2 ч.	
19.	Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.		
20.	Тест на выносливость. Беговые упражнения: 6 – минутный бег.	2 ч.	
21.	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.		
22.	Тест на определение скоростно-силовых качеств.	2 ч.	
23.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
24.	Тест на гибкость из положения сидя.	2 ч.	
25.			
26.	Тест на силу. Подтягивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	2 ч.	
27.			
28.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2 ч.	
29.			
30.	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	2 ч.	
31.			
32.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 10 до 30 м.	2 ч.	
33.			
34.	Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м.	2 ч.	
35.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, ускорение из		

	разных исходных положений.			
36.	Бег в равномерном темпе до 5 мин., в чередовании с	2 ч.	<p>Описывать технику метания мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.</p> <p>Осваивать технику метания.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча.</p>	
37.	ходьбой. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м.			
38.	Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы).	2 ч.		
39.	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.			
40.	Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками от груди). Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	2 ч.		
41.				
42.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.	1 ч.		
43.	Метание малого мяча в вертикальную цель, на	2 ч.		
44.	дальность.			
45.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).	1 ч.		<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. .</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
46.	Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч.		
47.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1 ч.		
48.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места.	2 ч.		
49.				
<i>Гимнастика с основами акробатики (11 ч.)</i>				

50.	Инструктаж по Т. Б. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1 ч.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
51.	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади). Седы (на пятках, углом). Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1 ч.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
52.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Кувырки вперёд и назад. Группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью). Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1 ч.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
53.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Стойка на лопатках. Перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью). Перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастический мост. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1 ч.		
54.	Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	2 ч.		
55.				

56.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1 ч.		
57.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1 ч.		
58.	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1 ч.		
59.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2 ч.		
60.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.			
Подвижные игры (10ч.)				
61.	Инструктаж по Т. Б. Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки».	1 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	

62.	Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест».	1 ч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по упрощённым правилам.	
63.	Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись»,	1 ч.		
64.	Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка»,	1 ч.		
65.	Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно».	1 ч.		
66.	Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1 ч.		
67.	Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки».	1 ч.		
68.	Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам».	1 ч.		
69.	Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	1 ч.		
70.	Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».	1 ч.		
Спортивные игры (14ч.)				
71.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1 ч.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
72.	Остановка мяча. Ведение мяча.	2 ч.		
73.				
74.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале	2 ч.		
75.	баскетбола.			
76.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1 ч.		
77.	Подача мяча. Подвижные игры разных народов.	2 ч.		
78.				
79.	Приём и передача мяча.	3 ч.		
80.				
81.				
82.	Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1 ч.		
83.	Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на	2 ч.		

84.	материале футбола.			
<i>Лыжные гонки (15ч.)</i>				
85.	Инструктаж по Т. Б. Переноска и надевание лыж.	1 ч.	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p>	
86.	Передвижение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2 ч.		
87.	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.			
88.	Повороты переступанием.	2 ч.		
89.				
90.	Подъёмы и спуски под уклон. Торможение. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	2 ч.		
91.				
92.	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	2 ч.		
93.				
94.	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	2 ч.		
95.				
96.	Катание с горки на санках. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	2 ч.		
97.				
98.	Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2 ч.		
99.				

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)				
Физическая культура (2 ч.)				
1.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	1 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	
2.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и т. д.	1 ч.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
История физической культуры (2 ч.)				
3.	История возникновения Олимпийских игр	1 ч.	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.	
4.	История появления упражнения с мячом.	1 ч.	Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом.	
Физические упражнения (2 ч.)				
5.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1 ч.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
6.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 ч.	Характеризовать показатели физического развития.	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)				
Самостоятельные занятия (2 ч.)				
7.	Составление режима дня.	1 ч.	Составлять индивидуальный режим дня.	

8.	Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1 ч.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
Составление игры и развлечения (2 ч.)				
9. 10.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2 ч.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (92 ч.)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)				
11. 12.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	2 ч.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
13.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1 ч.	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
14.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1 ч.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)				
Лёгкая атлетика (34 ч.)				
15. 16.	Инструктаж по Т. Б. Беговые упражнения. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	2 ч.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	

17.	Тест на скорость. Беговые упражнения: бег 30 м.	2 ч.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
18.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
19.	Тест на координацию. Беговые упражнения: челночный бег 3 x10 м.	2 ч.	
20.	Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.		
21.	Тест на выносливость. Беговые упражнения: 6 – минутный бег.	2 ч.	
22.	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.		
23.	Тест на определение скоростно-силовых качеств.	2 ч.	
24.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
25.	Тест на гибкость из положения сидя.	2 ч.	
26.			
27.	Тест на силу. Подтягивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	2 ч.	
28.			
29.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2 ч.	
30.			
31.	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	2 ч.	
32.			
33.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Бег с ускорением от 10 до 30 м.	2 ч.	
34.			
35.	Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м.	2 ч.	
36.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, ускорение из разных исходных положений.		
37.	Бег в равномерном темпе до 5 мин., в чередовании с ходьбой.	2 ч.	
38.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с		

	ходьбой, бег на дистанцию до 400 м.			
39.	Броски большого мяча на дальность разными способами (двумя руками из-за головы). Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2 ч.	Осваивать технику броска большого мяча на дальность.	
40.				
41.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.	2 ч.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	
42.				
43.	Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.	1 ч.		
44.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с проведением вперёд и назад, левым и правым боком. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).	2 ч.	Описывать технику прыжковых упражнений.	
45.				
46.				
	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч.		
47.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1 ч.		
48.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места.	1 ч.		
Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)				
49.	Инструктаж по Т. Б. Организующие команды и приемы. Повороты крутом с разделением по команде «Крутом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	2 ч.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
50.				
51.	Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной	2 ч.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
52.				

	группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.			
53.	Акробатические комбинации - из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.	3 ч.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
54.				
55.				
56.	Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)	1 ч.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
57.	Гимнастические упражнения. Прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.	2 ч.		
58.				
59.				
60.	ОФП. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	2 ч.		
Лыжные гонки, катание на санках (9ч.)				
61.	Инструктаж по Т. Б. Передвижение на лыжах.	1 ч.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
62.	Повороты, спуски, подъёмы, торможение.	2 ч.		
63.				
64.	Катание на санках с горки.	6 ч.	Катание с горы «Паровозиком».	
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
Подвижные игры (13ч.)				

70.	Инструктаж по Т. Б.	3 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
71.	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		
72.	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.		
73.	На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки,	3 ч.	
74.	метание и броски, упражнения на координацию,		
75.	выносливость и координацию: Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.		
76.	На материале раздела «Спортивные игры» Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.	1 ч.	
77.	Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему»,	4 ч.	
78.	«Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».		
79.			
80.			
81.	На материале раздела «Льжные гонки» развитие	2 ч.	
82.	координации перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движение, прыжком с опорой на палки) Подвижные игры: «Подбери предмет», «Кто дальше?»		
Спортивные игры (20 ч.)			
83.	Инструктаж по Т. Б.	2 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать
84.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.		
85.	Остановка мяча.	2 ч.	
86.			

87.	Ведение мяча.	2 ч.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
88.				
89.	Броски мяча в корзину.	2 ч.		
90.				
91.	Волейбол. Подбрасывание мяча.	2 ч.		
92.				
93.	Подача мяча.	2 ч.		
94.				
95.	Приём и передача мяча.	2 ч.		
96.				
97.	Подача мяча снизу.	2 ч.		
98.				
99.	Футбол Удар по неподвижному мячу	1 ч.		
100.	Удар по катящему мячу.	1 ч.		
101.	Остановка мяча.	1 ч.		
102.	Ведение мяча.	1 ч.		

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс

№ урочка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч.)				
Физическая культура (3 ч.)				
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Понятие о физической культуре.	1 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	
2.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения человека.	1 ч.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
3.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Профилактика травматизма.	1 ч.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
История физической культуры (1 ч.)				
4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Возникновение физической культуры у древних людей.	1 ч.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
Физические упражнения (2 ч.)				
5.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических упражнениях.	1 ч.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
6.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Представление о физических качествах. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1 ч.	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	
СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч.)				
Самостоятельные занятия (2 ч.)				
7.	Составление режима дня. Режим дня и его планирование.	1 ч.	Составлять индивидуальный режим	
8.	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1 ч.	дня.	

	<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>		<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>	
Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности (3 ч.)				
9.	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года.</p>	1 ч.	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пульсометром).</p>	
10.	<p>Игры и развлечения в летнее время года. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p>	1 ч.		
11.	<p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	1 ч.		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (91 ч.)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)				
12.	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий.</p>	1 ч.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Выполнять комплексы ОРУ и подводящих</p>	
13.	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие физических качеств.</p>	1 ч.		
14.	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	1 ч.		
15.	<p>Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. Развитие двигательных качеств в спортивных играх.</p>	1 ч.		

			упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.		
Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч.)					
<i>Лёгкая атлетика (45 ч.)</i>					
16.	Инструктаж по Т. Б. Беговые упражнения.	2 ч.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>		
17.					
18.	Тест на скорость. Беговые упражнения: бег 30 м. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	2 ч.			
19.					
20.	Тест на координацию. Беговые упражнения: челночный бег 3 x10 м. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	2 ч.			
21.					
22.	Тест на выносливость. Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	2 ч.			
23.					
24.	Тест на определение скоростно-силовых качеств.	2 ч.			
25.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.				
26.	Тест на гибкость из положения сидя.	2 ч.			
27.					
28.	Тест на силу. Подтягивание.	2 ч.			
29.					
30.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2 ч.			
31.	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.				
32.	Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	2 ч.			
33.					
34.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	2 ч.			
35.					
36.	Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м.	2 ч.			
37.	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из				

	разных исходных положений.			
38.	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2 ч.		
39.				
40.	Низкий старт. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	2 ч.		
41.				
42.	Стартовое ускорение и финиширование. Бег в равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой.	2 ч.		
43.				
44.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	2 ч.		
45.	Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.			
46.	Броски большого мяча.	1 ч.	Описывать технику метания мяча.	
47.	Броски большого мяча на дальность разными способами	2 ч.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.	
48.	(двумя руками из-за головы). Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.		Осваивать технику метания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча.	
49.	Броски большого мяча на дальность разными способами	2 ч.		
50.	(двумя руками от груди).			
51.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1 ч.		
52.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2 ч.		
53.				
54.	Метание теннисного мяча на дальность.	2 ч.		
55.				
56.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1 ч.	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике	

57.	Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч.	выполнения прыжковых упражнений. . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
58.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2 ч.		
59.				
60.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1 ч.		
<i>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</i>				
61.	Инструктаж по Т. Б. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1 ч.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
62.	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед в упор присев. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1 ч.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
63.	Кувырки назад в упор присев. Из упора присев кувырок вперед до исходного положения. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1 ч.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	
64.	Кувырки назад до упора на коленях с опорой на руки. Прыжок с переходом в упор присев. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной	1 ч.	Развивать физические качества.	

	игровой позы.			
65.	Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	2 ч.		
66.				
67.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1 ч.		
68.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня (козла). Развитие координации упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1 ч.		
69.	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Развитие силовых способностей: перелезание и	1 ч.		

	перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.			
70.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.	1 ч.		
71.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2 ч.		
72.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
Подвижные игры (11ч.)				
73.	Инструктаж по Т. Б. Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки».	1 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
74.	Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи».	1 ч.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
75.	Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись»,	1 ч.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
76.	Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка»,	1 ч.		
77.	Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно».	1 ч.		
78.	Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1 ч.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые	

79.	Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки».	1 ч.	действия по упрощённым правилам.	
80.	Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам».	1 ч.		
81.	Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	1 ч.		
82.	Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».	1 ч.		
83.	Подвижные игры. Волейбол: - Пионербол.	1 ч.		
Спортивные игры (11ч.)				
84.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1 ч.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
85.	Остановка мяча. Ведение мяча.	1 ч.		
86.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч.		
87.	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1 ч.		
88.	Подача мяча.	2 ч.		
89.				
90.	Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	2 ч.		
91.	Подвижные игры разных народов.			
92.	Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1 ч.		
93.	Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	2 ч.		
94.				
Лыжные гонки (8ч.)				
95.	Инструктаж по Т. Б. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1 ч.	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.	
96.	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1 ч.		
97.	Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты.	2 ч.		
98.	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися			

	стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.			
99.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	2 ч.		
100.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.			
101.	Торможение плугом и упором. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2 ч.		
102.				

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4 класс

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Дата
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (8 ч.)				
Физическая культура (4 ч.)				
1.	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Понятие о физической культуре.	1 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижным. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	
2.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Ходьба, плавание на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Основные способы передвижения человека.	1 ч.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
3.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Профилактика травматизма.	1 ч.	Иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма.	
4.	Правила поведения во время купания в естественных водоемах. Правила поведения на водоёмах.	1 ч.		
История физической культуры (1 ч.)				
5.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1 ч.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Иметь представление о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.	
Физические упражнения (3 ч.)				
6.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических упражнениях.	1 ч.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
7.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Представление о физических качествах.	1 ч.	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.	
8.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её	1 ч.		

	влияние на повышение ЧСС. Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.			
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)				
Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности (4 ч.)				
9.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года.	1 ч.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пульсометром). Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.	
10.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения в летнее время года.	1 ч.		
11.	Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1 ч.		
12.	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). Измерение частоты сердечных сокращений.	1 ч.		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (90 ч.)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)				
13.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий.	1 ч.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений	
14.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие физических качеств.	1 ч.		
15.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1 ч.		
16.	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	1 ч.		

			для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	
Спортивно-оздоровительная деятельность (86 ч.)				
<i>Лёгкая атлетика (45 ч.)</i>				
17.	Инструктаж по Т. Б. Беговые упражнения.	2 ч.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	
18.				
19.	Тест на скорость. Беговые упражнения: бег 30 м.	2 ч.		
20.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).			
21.	Тест на координацию. Беговые упражнения: челночный бег 3 x10 м.	2 ч.		
22.				
23.	Тест на выносливость. Беговые упражнения: 6 – минутный бег. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	2 ч.		
24.				
25.	Тест на определение скоростно-силовых качеств.	2 ч.		
26.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.			
27.	Тест на гибкость из положения сидя.	2 ч.		
28.				
29.	Тест на силу. Подтягивание.	2 ч.		
30.				
31.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2 ч.		
32.	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.			
33.	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	2 ч.		
34.	Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.			
35.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	2 ч.		
36.				
37.	Беговые упражнения из различных ИП и с разным положением рук. Бег с максимальной скоростью 60 м.	2 ч.		
38.	Развитие координации: пробегание коротких отрезков			

	из разных исходных положений.		
39.	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	2 ч.	
40.			
41.	Низкий старт. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты:	2 ч.	
42.	повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.		
43.	Стартовое ускорение и финиширование. Бег в	2 ч.	
44.	равномерном темпе до 10 мин., в чередовании с ходьбой.		
45.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие	2 ч.	
46.	основных физических качеств. Развитие быстроты: челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
47.	Броски большого мяча.	1 ч.	Описывать технику метания мяча.
48.	Броски большого мяча на дальность разными	2 ч.	Выявлять характерные ошибки в технике
49.	способами (двумя руками из-за головы). Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.		выполнения метания мяча. Осваивать технику метания. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча.
50.	Броски большого мяча на дальность разными	2 ч.	
51.	способами (двумя руками от груди).		
52.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. Метание малого мяча стоя на месте.	1 ч.	
53.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие	2 ч.	
54.	силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).		
55.	Метание теннисного мяча на дальность.	2 ч.	
56.			
57.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и	1 ч.	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

	левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
58.	Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1 ч.		
59.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2 ч.		
60.	Развитие силовых способностей: повторные прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.			
61.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие силовых способностей: повторные прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1 ч.		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)				
62.	Инструктаж по Т. Б. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.	1 ч.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
63.	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырки назад до упора на коленях и до упора присев. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1 ч.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
64.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Формирование осанки: комплексы	1 ч.		

	корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
65.	Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	2 ч.		
66.				
67.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами.	1 ч.		
68.	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1 ч.		
69.	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное	1 ч.		

	<p>движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>			
70.	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	2 ч.		
71.				
Подвижные игры (11ч.)				
72.	<p>Инструктаж по Т. Б. Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»-игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки».</p>	1 ч.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	
73.	<p>Подвижные игры. «Тройка», «Бой петухов». «Смена мест», «Весёлые задачи».</p>	1 ч.		
74.	<p>Подвижные игры. «Совушка», «Салки-догонялки», «Становись - разойдись»,</p>	1 ч.		
75.	<p>Подвижные игры. «Альпинисты», «Змейка», «Запрещённое движение».</p>	1 ч.		

76.	Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно».	1 ч.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по упрощённым правилам.
77.	Подвижные игры. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Координацию. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1 ч.	
78.	Подвижные игры. «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки».	1 ч.	
79.	Подвижные игры. «Салки на болоте», «К своим флажкам».	1 ч.	
80.	Подвижные игры. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	1 ч.	
81.	Подвижные игры. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».	1 ч.	
82.	Подвижные игры. Волейбол: - Пионербол.	1 ч.	
Спортивные игры (11ч.)			
83.	Инструктаж по Т. Б. Спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Способы передвижений.	1 ч.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
84.	Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ведение мяча.	1 ч.	
85.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры на материале баскетбола.	1 ч.	
86.	Волейбол. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Подбрасывание мяча.	1 ч.	
87.	Подача мяча.	2 ч.	
88.			
89.	Приём мяча снизу двумя руками.	1 ч.	
90.	Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1 ч.	
91.	Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1 ч.	
92.	Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на	2 ч.	

93.	материале футбола.			
<i>Лыжные гонки (9ч.)</i>				
94.	Инструктаж по Т. Б. Передвижение на лыжах: попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1 ч.	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.	
95.	Передвижение на лыжах: попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1 ч.		
96.	Передвижение на лыжах: попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.	2 ч.		
97.	Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.			
98.	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	2 ч.		
99.				
100.	Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	1 ч.		
101.	Торможение плугом и упором. Повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2 ч.		
102.				

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2014.	10
1.4	Рабочая программа по физической культуре	1
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	1
2.2	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Вако» 2006	1
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	1
4.2	Аудиозаписи	1
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	1
5.2	Стенка гимнастическая	10
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2
5.4	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные	2

	щиты)	
5.5	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	3
5.6	Палка гимнастическая	7
5.7	Скакалка детская	5
5.8	Мат гимнастический	3
5.9	Гимнастический подкидной мостик	1
5.10	Кегли	4
5.11	Обруч металлический детский	5
5.12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	20
5.13	Рулетка измерительная	1
5.14	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
5.15	Аптечка	2