

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с.Новый Сарбай муниципального района Кинельский
Самарской области

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай

№ 198 от « 4 » 09 2019 г.

Директор И.Н. Лукьянова

ПРОВЕРЕНА

ответственным за УВР

« 2 » 09 20 19 г.

И.Н. Лукьянова

РАССМОТРЕНА и

рекомендована к утверждению

рабочей группой

ГБОУ СОШ с.Новый Сарбай

Протокол № 1

от « 2 » 09 20 19 г.



Рабочая программа

по физической культуре

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
2. Физическая культура. Рабочая программа 1-4 классы В.И. Ляха. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций.— М. : Просвещение, 2018
- 3 Учебный план ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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 связана 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 определенные 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 основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном 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 РФ от 30 августа 2010.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся . К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья обучающихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

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

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлена на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

научатся: демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предмет. Результаты программы отражают

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 2) Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т. д.).
- 3) Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета, курса
1 класс

Знания о физической культуре (1 ч)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)

Беговые упражнения 8 ч

2. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.
3. Стартовый разгон. Бег 30 м.
4. Высокий старт. Бег 30 м.
5. Бег 60 м . Бег из различных и.п.
6. Смешанное передвижение до 600м.
7. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.
8. Смешанное передвижение до 1 км.
9. Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Прыжковые упражнения (4ч)

10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
12. Эстафеты с прыжками.
13. Прыжки со скакалкой.

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

14. Броски мяча (1кг) на дальность.
15. Метание малого мяча в вертикальную цель.
16. Метание малого мяча с места на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры(8ч)

17. Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза».
18. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».
19. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
20. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
21. «Кто дальше бросит». Эстафеты.
22. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
23. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
24. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)

Организирующие команды и приемы (6ч)

2. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.
3. Перестроение по звеньям.
4. Размыкание на вытянутые в стороны руки.
5. Повороты направо, налево.
6. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
7. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Акробатические упражнения (5ч)

8. Группировка.
9. Перекаты в группировке, лежа на животе.
10. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
11. Стойка на лопатках.
12. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. (5ч)

13. Лазание по канату.
14. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
15. Опорный прыжок с места через гимнастического козла.
16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
17. Висы и упоры на низкой перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

18. Лазание по гимнастической стенке.
19. Перелезание через горку матов.
20. Лазание по наклонной скамейке на коленях.
21. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
22. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
- 23-24. Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры (8ч)

2. Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».
3. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».
4. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

5. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».
6. «Кто дальше бросит». Эстафеты.
7. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».
8. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».
9. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)

10. ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.
- 11-12. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- 13-14. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 15-16. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.
17. Торможение падением.
18. Повороты переступанием на месте.
19. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах
20. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
21. Передвижение на лыжах змейкой.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. *Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)*

22. Бросок мяча снизу на месте.
23. Ловля мяча на месте.
24. Ловля и броски мяча на месте.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

ПЛАВАНИЕ(2 часа) (Теория)

2. Название плавательных упражнений, способов плавания.
3. Правила безопасного поведения на воде

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. *Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)*

4. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
5. Эстафеты с мячами.
6. Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».
7. Бросок мяча снизу на месте в щит.
8. Ведение мяча. Игра «Передал - садись».
9. Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».
10. Игра в мини-баскетбол.
11. Ловля и передача мяча снизу на месте.
- 12-13. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч.

Беговые упражнения 7 ч

14. Бег с изменением направления, ритма и темпа.
15. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».
16. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
17. Челночный бег.
18. Кросс 1 км.
19. 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».
20. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения (3ч)

21. Прыжок в длину с места.
22. Прыжок в длину с разбега.
23. Прыжок в высоту с разбега.

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

24. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
25. Метание малого мяча в вертикальную цель.
26. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

Знания о физической культуре (1 ч)

27. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

2 класс

Знания о физической культуре (2 ч)

Физическая культура человека.

Правила ТБ при занятиях физической культурой

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)

Беговая подготовка 7 ч

1. Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.
2. Челночный бег.
3. Бег (30 м).
4. Бег с ускорением (60 м).
5. Равномерный бег (7 мин).
6. Равномерный бег (8 мин).
7. Бег 1 км без учета времени

Прыжковая подготовка (4ч)

8. Прыжки в длину с места.

9. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
10. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
11. Прыжок с высоты (до 40 см).

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

12. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
13. Метание малого мяча в вертикальную цель.
14. Метание набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (11 ч)

15. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
16. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.
17. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.
18. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
19. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.
20. Игра «Вызов номера». Эстафеты.
21. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.
22. Игра «Птица в клетке». Эстафеты.
23. Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Зарождение Олимпийских игр.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (20 ч)

Организуящие команды и приемы (3 ч)

2. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
4. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения (7 ч)

5. Группировка. Перекаты в группировке.
6. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
7. Упоры, седы, упражнения в группировке
8. Стойка на лопатках.
9. Стойка на лопатках, согнув ноги.
10. Кувырок вперед.
11. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3 ч)

12. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
13. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
14. Вис на согнутых руках.
15. Опорный прыжок
16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера (6 ч)

17. Перешагивание через набивные мячи.
18. Стойка на бревне.
19. Комбинация на бревне.
20. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
21. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
22. Перелезание через коня, бревно.
23. Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Физические качества сила, быстрота, выносливость.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 ч)

2. Правила ТБ. на уроках по лыжам.
3. Передвижение на лыжах разными способами.
4. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
5. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
6. Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.
7. Спуск в основной стойке.
8. Попеременный двухшажный ход.
9. Повороты приставными шагами.
10. Падение на бок на месте и в движении под уклон.
11. Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
12. Развитие выносливости.
13. Развитие выносливости на дистанции.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА(17 ч)

14. Ловля и передача мяча в движении.
15. Ведение мяча на месте.
16. Броски в цель.
17. Ведение на месте. Броски в цель.

18. Игра «Попади в обруч».
19. Игра «Передал - садись».
20. Броски в цель. Игра «Передал - садись».
21. Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
22. Броски в щит.
23. Игра «Мяч соседу».
24. Броски в кольцо.
25. Развитие координационных способностей.
26. Игра «Передача мяча в колоннах».
27. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
28. Игра в мини-баскетбол.
29. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
30. Эстафеты. Игра в пионер-бол

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Физические качества гибкость и равновесие.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (8 ч)

2. Эстафеты. Развитие координационных способностей
3. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
4. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
5. Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
6. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
7. Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.
8. Ловля и передача, ведение мяча. Броски.
9. Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
10. Ведение мяча. «Школа мяча».

ПЛАВАНИЕ (2 ч)

11. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
12. Влияние плавания на состояние здоровья.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч)

Беговые упражнения (7 ч)

13. Челночный бег.
14. Бег (30 м).
15. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
16. Равномерный бег (7 мин).
17. Равномерный бег (8 мин).
18. Кросс 1 км без учета времени.
19. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения (3 ч)

20. Прыжок с места. Эстафеты.
21. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
22. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Броски, метания (3 ч)

23. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
24. Метание малого мяча на дальность с места.
25. Метание малого мяча на дальность отскока.

3 класс

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)

Беговые упражнения 8 ч

2. Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
3. Стартовый разгон. Бег 30м.
4. Бег 30м. высокий старт.
5. Бег 60м. Эстафеты.
6. Челночный бег. Эстафеты.
7. Преодоление препятствий в беге.
8. Равномерный, медленный бег до 7 мин.
9. Кросс 1 км.

Прыжковые упражнения (4ч)

10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок в длину с короткого разбега.
12. Прыжок в длину с полного разбега.
13. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

14. Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.
15. Метание малого мяча с места на дальность.
16. броски набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры (8 ч)

17. Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.

18. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
19. Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.
20. Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.
21. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.
22. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.
23. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
24. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)

Акробатические упражнения (9ч)

2. Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.
3. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
4. Кувырок назад в упор присев
5. Кувырок вперед.
6. 2-3 кувырка вперед.
- 7-8. Стойка на лопатках .
9. Мост из положения лежа на спине.
10. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине . Опорный прыжок. (11ч)

11. Вис стоя лежа.
12. Вис на согнутых ногах.
13. Подтягивание в висе.
14. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.
15. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*).
16. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*).
17. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м.
18. Комбинация на бревне.
19. Лазанье по канату.
20. Прыжок с разбега ноги врозь через козла.
21. Прыжок с разбега согнув ноги через козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)

22. ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.
23. Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.
24. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

2. Ловля и передача мяча на месте
3. Ловля и передача мяча в движении
4. Ведение мяча в движении шагом и бегом
5. Бросок двумя руками от груди.
6. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
7. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)

8. ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок
- 9-10. Попеременный двухшажный ход с палками
- 11-12. Подъем «лесенкой»
13. Спуск в высокой стойке
- 14-15. Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»
- 16-17. Повороты переступанием в движении
18. Прохождение дистанции 2 км на лыжах
19. Передвижение на лыжах змейкой

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Подвижные игры на основе волейбола (8 ч)

20. ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу
21. Остановка скачком после ходьбы и бега
22. Передача мяча подброшенного партнером
- 23-24. Передача в парах
25. Передача у стены
26. Прием снизу двумя руками
27. Передачи в парах через сетку.

Знания о физической культуре (1 ч)

1. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на основе волейбола (3 ч)

2. Многократные передачи в стену
- 3-4. Передачи в парах через сетку

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

5. Ведение мяча
6. Ведение мяча с ускорением
7. Удар по неподвижному мячу
8. Удар с разбега по катящемуся мячу
9. Остановка катящегося мяча
10. Тактические действия в защите

ПЛАВАНИЕ (2ч)

11. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
12. Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч)

Беговые упражнения 8 ч

13. Встречная эстафета
14. Бег на результат (30 м).
15. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
- 16-17. Челночный бег .Игра «Смена сторон»
18. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы
19. Равномерный медленный бег (7 мин).
20. Равномерный медленный бег (8 мин).
21. Кросс 1 км

Прыжковые упражнения (4ч)

- 22-23. Прыжок в длину с разбега.
24. Прыжок в длину с места. Многоскоки.
25. Прыжок в высоту с прямого разбега

Броски большого, метания малого мяча (2ч)

26. Метание малого мяча с места на дальность
27. Метание набивного мяча

Знания о физической культуре (1ч)

1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)

2. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.
3. Бег на скорость (30м).
4. Бег на скорость (60 м).
5. Круговая эстафета.
6. Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.
7. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
8. Кросс (1 км).

Прыжковая подготовка (4ч)

9. Прыжки в длину по заданным ориентирам
10. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
11. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
12. Тройной прыжок с места.

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

13. Бросок теннисного мяча в цель .
14. Бросок теннисного мяча на дальность.
15. Броски набивного мяча из разных и.п.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (8 ч)

16. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
17. Игры «Белые медведи», «Космонавты».
18. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».
19. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».
20. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».
21. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».
22. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».
23. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (4ч)

24. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
25. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
26. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.

27. Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Знания о физической культуре (1ч)

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Акробатические упражнения (6 ч)

2. Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.

3. 2-3 кувырка вперед слитно.

4. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

5. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.

6. Комбинация из ранее изученных элементов.

7. Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 ч)

8. Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

9. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Опорный прыжок (3 ч)

10. Опорный прыжок на горку матов.

11. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

12. Опорный прыжок ноги врозь через козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера (9 ч)

13. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.

14. Комбинация на бревне.

15. Прыжки со скакалкой.

16. Прыжки группами на длинной скакалке.

17. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

18. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

19. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

20. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

21. Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре (1ч)

1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 ч)

2. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
3. Ступающий и скользящий шаг.
4. Попеременный двухшажный ход.
5. Одновременный одношажный ход.
6. Одновременный бесшажный ход.
7. Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".
8. Прохождение дистанции до 1500 м.
9. Чередование шага и хода на лыжах.
10. Торможения и повороты на лыжах.
11. Спуск на лыжах с палками "змейкой".
12. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.
13. Подвижные игры на лыжах.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ БАСКЕТБОЛА (8 ч)

14. Ведение мяча на месте с низким отскоком.
15. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
16. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
17. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
18. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
19. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
20. Тактические действия в защите и нападении.
21. Игра в мини-баскетбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ВОЛЕЙБОЛА (7 ч)

22. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
23. Передача мяча подброшенного партнером.
24. Передачи у стены.
25. Передача в парах.
26. Прием снизу двумя руками.
27. Передачи в парах через сетку.
28. Двухсторонняя игра.

Знания о физической культуре (1ч)

1. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ВОЛЕЙБОЛА (3 ч)

2. Нижняя прямая подача в стену.
3. Нижняя прямая подача с расстояния 5м.
4. Двухсторонняя игра.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ФУТБОЛА (7 ч)

5. Ведение мяча.
6. Ведение мяча с ускорением.
7. Удар по неподвижному мячу.
8. Удар с разбега по катящемуся мячу.
9. Остановка катящегося мяча.
10. Тактические действия в защите.
11. Игра Мини-футбол.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч)

Беговые упражнения (7 ч)

12. Бег на скорость 30м.
13. Бег (60 м).
14. Встречная эстафета. Круговая эстафета.
15. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.
16. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.
17. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости.
18. Кросс (1 км).

Прыжковые упражнения (3 ч)

19. Прыжок в длину с места.
20. Прыжок в длину с разбега.
21. Прыжок в длину с разбега.

Броски, метания (3 ч)

22. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
23. Бросок мяча на дальность.
24. Бросок набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа 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 вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,

- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	<i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий. <i>Предупреждают</i> возникновение травматизма. <i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.
2.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин.
3.	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Преодолевать простейшие препятствия.

4.	Высокий старт. Бег 30 м	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
5.	Бег 60 м . Бег из различных и.п.	1	
6.	Смешанное передвижение до 600м.	1	
7.	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1	
8.	Смешанное передвижение до 1 км.	1	
9.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
10.	Прыжок в длину с места.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
12.	Эстафеты с прыжками	1	
13.	Прыжки со скакалкой	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
14.	Броски мяча (1кг) на дальность	1	
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
16.	Метание малого мяча с места на дальность	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
17.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
18.	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	
19.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	
20.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	
21.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	
22.	Игры «Волк во рву», «Посадка картош-	1	

	ки».		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
23.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	
24.	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	
1.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.	1	Давать характеристику основных физических качеств
2.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
3.	Перестроение по звеньям	1	
4.	Размыкание на вытянутые руки в сторону	1	
5.	Повороты направо налево	1	
6.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
8.	Группировка	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации 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
9.	Перекаты в группировке лежа на животе	1	
10.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
11.	Стойка на лопатках	1	
12.	Акробатическая комбинация	1	
13.	Лазанье по канату	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
14.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1	
15.	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	1	
16.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	

17.	Висы и упоры на низкой перекладине	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
18.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
19.	Перелезание через горку матов.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
20.	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
21.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
22.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
23-24.	Гимнастическая полоса препятствий.	2	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
1.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
2.	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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
3.	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята»	1	
4.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	

5.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
6.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
7.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	
8.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1	
9.	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр
10.	ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде	1	Уметь: объяснять назначение понятий относящихся к бегу на лыжах
11 - 12.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	2	Уметь: выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах.
13 - 14.	Повороты переступанием на лыжах без палок	2	Уметь: пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
15 - 16.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	2	Уметь: работать руками с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
17.	Торможение падением	1	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
18.	Повороты переступанием на месте	1	Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
19.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Уметь: выполнять подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
20.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
21.	Передвижение на лыжах змейкой	1	Уметь: передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке

22.	Бросок мяча снизу на месте.	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые 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
23.	Ловля мяча на месте.	1	
24.	Ловля и броски мяча на месте.	1	
1.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
2.	Название плавательных упражнений, способов плавания.	1	Уметь: описывать способы плавания
3.	Правила безопасного поведения на воде	1	
4.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр 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
5.	Эстафеты с мячами.	1	
6.	Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
7.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
8.	Ведение мяча. Игра «Передал - садись».	1	
9.	Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».	1	
10.	Игра в мини-баскетбол.	1	
11.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	
12 - 13.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	2	
14.	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
15.	Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
16.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	
17.	Челночный бег	1	
18.	Кросс 1 км.	1	

19.	6-минутный бег. Игра «Смена сторон».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
20.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
21.	Прыжок в длину с места	1	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
22.	Прыжок в длину с разбега	1	
23.	Прыжок в высоту с разбега	1	
24.	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
25.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.
26.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1	
27.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепления здоровья человека.	1	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Физическая культура человека	1	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Легкая атлетика (14ч)			
Беговая подготовка (7 ч)			
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
4	Челночный бег.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
5	Бег (<i>30 м</i>).	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
6	Бег с ускорением (<i>60 м</i>).	1	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
7	Равномерный бег (<i>7 мин</i>).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
8	Равномерный бег (<i>8 мин</i>).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
9	Бег 1 км без учета времени	1	<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Прыжковая подготовка (4ч)			
10	Прыжки в длину с места.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км.
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	Преодолевать простейшие препятствия.
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
13	Прыжок с высоты (<i>до 40 см</i>).	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			

14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
16	Метание набивного мяча	1	
Подвижные игры на материале легкой атлетики (11 часов)			
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
Знания о физической культуре			
28	Зарождение Олимпийских игр	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)			
Организирующие команды и приемы (3 часов)			
29	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	
Акробатические упражнения (7 часов)			
32	Группировка. Перекаты в группировке	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации 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
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	
34	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
35	Стойка на лопатках	1	
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
37	Кувырок вперед.	1	
38	К.р. Акробатическая комбинация	1	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3ч)			
39	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	

41	Вис на согнутых руках.	1	упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
Опорный прыжок			
42	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
Гимнастические упражнения прикладного характера (6ч)			
43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
44	Комбинация на бревне	1	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1	
47	Перелезание через коня, бревно.	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Знания о физической культуре			
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Лыжные гонки (12 часов)			
50	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1	<i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.
51	Передвижение на лыжах разными	1	<i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления

	способами.		
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	<i>Научаться:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	<i>Научаться:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
54	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	<i>Научаться:</i> -выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами.
55	Спуск в основной стойке.	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.
56	Попеременный двухшажный ход	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервалы при передвижении на лыжах.
57	Повороты приставными шагами.	1	<i>Научаться:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами.
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	<i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.
60	Развитие выносливости.	1	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.
61	Развитие выносливости	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
Подвижные игры на материале баскетбола(15 часов)			
62	Ловля и передача мяча в движении	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
63	Ведение мяча на месте	1	
64	Броски в цель	1	
65	Ведение на месте. Броски в цель.	1	
66	Игра «Попади в обруч».	1	

67	Игра «Передал - садись».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	
70	Броски в щит	1	
71	Игра «Мяч соседу».	1	
72	Броски в кольцо	1	
73	Развитие координационных способностей	1	
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
76	Игра в мини-баскетбол	1	
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
Знания о физической культуре			
79	Физические качества гибкость и равновесие	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Подвижные игры на материале баскетбола (8 часов)			
80	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр 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
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1	
84	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	
85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1	
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	
Плавание 2 часа			
88	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	1	Знать правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
89	Влияние плавания на состояние здоровья.	1	Знать влияние плавания на состояние здоровья.

Легкая атлетика(13 часов)			
Беговые упражнения (7 часов)			
90	Челночный бег.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
91	К.р. Бег (30 м).	1	
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	
93	Равномерный бег (7 мин	1	
94	Равномерный бег (8 мин).	1	
95	К.р. Кросс 1 км без учета времени	1	
96	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
Прыжковые упражнения (3 часа)			
97	Прыжок с места. Эстафеты.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
98	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	
Броски, метания (3 часа)			
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний
101	К.р. Метание малого мяча на дальность с места	1	
102	Метание малого мяча на дальность отскока	1	

			Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий. <i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.
2.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
3.	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
4.	Бег 30 м. Высокий старт.	1	
5.	Бег 60 м . Эстафеты.	1	
6.	Челночный бег. Эстафеты.	1	
7.	Преодоление препятствий в беге.	1	
8.	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1	
9.	Кросс 1 км	1	
10.	Прыжок в длину с места.	1	
11.	Прыжок в длину с короткого разбега	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
12.	Прыжок в длину с полного разбега	1	

13.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
14.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
15.	Метание малого мяча с места на дальность	1	
16.	Броски набивного мяча	1	
17.	Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	
19.	Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.	1	
20.	Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.	1	
21.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	
22.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	
23.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	
24.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
1.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1	Пересказать текст по истории физической культуры. Нарисовать рисунки.
2.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в	1	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно

	группировке		и в комбинации
3.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
4.	Кувырок назад в упор присев	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
5.	Кувырок вперед.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
6.	2-3 кувырка вперед слитно	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
7-8.	Стойка на лопатках	2	
9.	Мост из положения лежа на спине.	1	
10.	Акробатическая комбинация	1	
11.	Вис стоя и лежа	1	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
12.	Вис на согнутых руках	1	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах
13.	Подтягивание в висе	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
14.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
15.	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
16.	Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
17.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	1	
18.	Комбинация на бревне	1	
19.	Лазанье по канату	1	
20.	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	
21.	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1	
22.	ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скалкой	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке
23.	Лазанье по наклонной скамейке в упор присев	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности
24.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности

			Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
1.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	Знать: символику и ритуал проведения Олимпийских игр
2.	Ловля и передача мяча на месте	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр 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
3.	Ловля и передача мяча в движении	1	
4.	Ведение мяча в движении шагом и бегом	1	
5.	Бросок двумя руками от груди.	1	
6.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	
7.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	
8.	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок	1	Применять: передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости Применять: правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах
9 -10.	Попеременный двухшажный ход с палками	2	Уметь: выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах
11- 12.	Подъем «лесенкой»	2	Уметь: выполнять подъем «лесенкой» Взаимодействовать: со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъема «лесенкой»
13.	Спуск в высокой стойке	1	Уметь: передвигаться на лыжах в высокой стойке
14 -15.	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	2	Уметь: передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»
16 -17.	Повороты переступанием в движении	2	Уметь: выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
18.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Уметь: передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
19.	Передвижение на лыжах змейкой	1	Уметь: передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на

			склон «елочкой» и спуск в основной стойке
20.	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу	1	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр 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
21.	Остановка скачком после ходьбы и бега	1	
22.	Передача мяча подброшенного партнером	1	
23 -24.	Передача в парах	2	
25.	Передача у стены	1	
26.	Прием снизу двумя руками	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
27.	Передачи в парах через сетку.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
1.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки
2.	Многократные передачи в стену	1	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр 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
3-4.	Передачи в парах через сетку.	2	
5.	Ведение мяча	1	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
6.	Ведение мяча с ускорением	1	
7.	Удар по неподвижному мячу	1	
8.	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
9.	Остановка катящегося мяча	1	

10.	Тактические действия в защите	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Плавание 2 часа			
11.	Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.	1	Знать правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
12.	Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	1	Знать влияние плавания на здоровье, правила гигиены.
13.	Встречная эстафета	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
14.	Бег на результат (<i>30 м</i>).	1	
15.	Бег (<i>60 м</i>). Подвижная игра «День и ночь».	1	
16-17.	Челночный бег .Игра «Смена сторон»	2	
18.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	
19.	Равномерный медленный бег (<i>7 мин</i>).	1	
20.	Равномерный медленный бег (<i>8 мин</i>).	1	
21.	Кросс 1 км	1	
22-23.	Прыжок в длину с разбега.	2	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
24.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	
25.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
26.	Метание малого мяча с места на дальность	1	
			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.

			<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
27.	Метание набивного мяча	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Тема урока	Кол-часов	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре(1 час)			
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч			
Беговая подготовка 7 ч			
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
3	Бег на скорость (30м).	1	
4	Бег на скорость (60 м).	1	
5	Круговая эстафета	1	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	<i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	
8	Кросс (1 км)	1	
			<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений

			Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Прыжковая подготовка (4ч)			
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
12	Тройной прыжок с места.	1	
Броски большого, метания малого мяча (3ч)			
13	Бросок теннисного мяча в цель .	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
14	Бросок теннисного мяча на дальность	1	
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1	
Подвижные игры на материале легкой атлетики (8 часов)			
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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
17	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	

			изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	
23	Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты».	1	
Подвижные игры на материале баскетбола (4часов)			
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
26	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
Знания о физической культуре			
28	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
Акробатические упражнения (6 часов)			
29	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
30	2-3 кувырка вперед слитно	1	
31	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1	
32	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1	
33	Комбинация из ранее изученных элементов	1	

34	Акробатическая комбинация	1	упражнений
Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 ч)			
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Уметь: подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений
36	Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Опорный прыжок (3 часа)			
37	Опорный прыжок на горку матов.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
38	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера (9 часов)			
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1	Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений
41	Комбинация на бревне	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
42	Прыжки со скакалкой	1	Уметь: лазать по гимнастической
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1	стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	перекладине. Прыгать на скакалке
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной

	подтягиваясь руками		направленности
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
47	Переноска партнера в парах.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Знания о физической культуре			
49	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	<i>Знать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
Лыжные гонки (12 часов)			
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
51	Ступающий и скользящий шаг.	1	<i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.
52	Попеременный двухшажный ход.	1	<i>Научатся:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
53	Одновременный одношажный ход.	1	<i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.
54	Одновременный бесшажный ход.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.
55	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).
56	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	<i>Научатся:</i>

			- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.
57	Чередование шага и хода на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
58	Торможения и повороты на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.
59	Спуск на лыжах с палками "змейкой"2	1	<i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
60	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.
61	Подвижные игры на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.
Подвижные игры на материале баскетбола (8 часов)			
62	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
64	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	
65	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
67	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
68	Тактические действия в защите и нападении.	1	
69	Игра в мини-баскетбол.	1	
Подвижные игры на материале волейбола (7 часов)			
70	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	<i>Уметь:</i> перемещатся, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр

71	Передача мяча подброшенного партнером	1	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
72	Передачи у стены	1	
73	Передача в парах	1	
74	Прием снизу двумя руками	1	
75	Передачи в парах через сетку.	1	
76	Двухсторонняя игра	1	
Плавание 2 часа (Теория)			
77	Название способов плавания	1	<i>Знать</i> название способов плавания
78	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации	1	<i>Уметь</i> вести себя в экстремальной ситуации

Знания о физической культуре			
79	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Подвижные игры на материале волейбола (3 часов)			
80	Нижняя прямая подача в стену	1	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр 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
81	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	1	
82	Двухсторонняя игра	1	
Подвижные игры на материале футбола (7 часов)			
83	Ведение мяча	1	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
84	Ведение мяча с ускорением	1	
85	Удар по неподвижному мячу	1	
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
87	Остановка катящегося мяча	1	

88	Тактические действия в защите	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
89	Игра Мини-футбол	1	
Легкая атлетика(13 часов)			
Беговые упражнения (7 часов)			
90	Бег на скорость 30м.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами 1 Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
91	Бег (60 м).	1	
92	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	
93	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	
94	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1	
95	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	1	
96	Кросс (1 км)	1	
Прыжковые упражнения (3 часа)			
97	Прыжок в длину с места	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
98	Прыжок в длину с разбега.	1	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
Броски, метания (3 часа)			
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
101	Бросок мяча на дальность.	1	
102	Бросок набивного мяча.	1	

			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
--	--	--	---

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<i>Гимнастика</i>	
1	Стенка гимнастическая	5
2	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
3	Скамейка гимнастическая жесткая	6
4	Скамейка гимнастическая мягкая	2
5	Контейнер с набором т/а гантелей	2
6	Коврик гимнастический	30
7	Маты гимнастические	20
8	Мяч набивной (1 кг)	10
9	Мяч малый (теннисный)	30
10	Скакалка гимнастическая	30
11	Мяч малый (мягкий)	20
12	Палка гимнастическая	30
13	Обруч гимнастический	15
14	Коврики массажные	20
15	Сетка для переноса малых мячей	5
16	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	
17	Планка для прыжков в высоту	2
18	Стойки для прыжков в высоту	2
19	Барьеры л/а тренировочные	10
20	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2

21	Номера нагрудные	30
22	Палочка эстафетная	10
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
23	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
24	Мячи баскетбольные	20
25	Сетка для переноса и хранения мячей	5
26	Манишки игровые с номерами	20
27	Стойки волейбольные универсальные	2
28	Сетка волейбольная	2
29	Мячи волейбольные	30
30	Табло перекидное	2
31	Ворота для мини-футбола	2
32	Сетка для ворот мини-футбола	2
33	Мячи футбольные	10
34	Номера нагрудные	30
35	Компрессор для накачивания мячей	1
36	Фишки	20
37	Набор мягких модулей	1