

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Потрусовская основная общеобразовательная школа"  
Парфеньевского муниципального района Костромской области

Утверждаю:  
директор школы  
/Голубкова М.В./  
Приказ № 4  
от «29» августа 2014 г



**Рабочая программа  
учебного курса  
«Физическая культура»  
начального общего образования  
для обучающихся 1-4 классов по ФГОС**

Срок реализации: 4 года

2014 год

## 1. Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), 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 правил «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 обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа по технологии составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- «Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа»

- Планируемых результатов начального общего образования
- Программы формирования универсальных учебных действий
- Примерной образовательной программы начального общего образования; Концепции учебно - методического комплекса "Школа России".
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Потрусовская ООШ»
- Авторской программы авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

## **2. Общая характеристика курса**

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических

качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

#### 4. Описание места курса в учебном плане

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Учебном плане МКОУ «Потрусовская основная общеобразовательная школа».

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3 часа	33	99
2 класс	3 часа	34	102
3 класс	3 часа	34	102
4 класс	3 часа	34	102
Итого			405

#### 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Одним из результатов обучения физической культуре является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

### **5. Личностные, метапредметные, предметные результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учащимися 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 учащимися 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 учетом требований ее 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 учащимися 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающихся 1 класса должны:

- иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

## **2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающихся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

## **3 класс**

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающихся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольн ые упражнени я	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягиван ие на низкой перекладин е 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	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и пола	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и 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

Контрольн ые упражнени я	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягиван ие на низкой перекладин е из виса лежа, кол- во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не	Коснуть ся лбом	Коснуть ся	Коснуть ся	Коснуть ся лбом	Коснуть ся	Коснуть ся



сгибая ног в коленях	колен	ладоням и пола	пальцам и пола	колен	ладоням и пола	пальцам и 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,	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

мин. с						
--------	--	--	--	--	--	--

**6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**  
**Таблица тематического распределения часов**

№	Разделы и темы	Количество часов по классам				
		всего	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>	3	3	3	3
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	3	3	3	3
1.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>381</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
	3.1. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	8	2	2	2	2
	3.2. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	373	91	94	94	94
	3.2.1. гимнастика с основами акробатики	62	18	18	12	14
	3.2.2. легкая атлетика	86	17	18	27	24
	3.2.3. лыжные гонки	44	10	10	12	12
	3.2.4. подвижные игры	56	16	16	12	12
	3.2.5. спортивные игры: мини-футбол	30	7	8	7	8
	3.2.6. спортивные игры: баскетбол	47	11	12	12	12
	3.2.7. спортивные игры: волейбол	48	12	12	12	12
	-общеразвивающие упражнения					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**2. Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **3. Физическое совершенствование**

#### *3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

#### *3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность*

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### 3.2.2. Легкая атлетика

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.. Равномерный медленный бег до 5-6 мин.. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### 3.2.3. Лыжные гонки

Одежда лыжника. Команды лыжнику. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Техника выполнения основной стойки при движении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок

##### 3.2.4. Подвижные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на

болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

#### 3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол

Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

#### 3.2.6. Спортивные игры: баскетбол

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

#### 3.2.7. Спортивные игры: волейбол

Технические приемы игры в волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. Разучивание упражнений с мячом

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

### **2 класс**

#### **1. Знания о физической культуре**

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

Закаливание организма (обтирание).

#### **2. Способы физкультурной деятельности**

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

#### **3. Физическое совершенствование**

##### *3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### *3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность*

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### 3.2.2. Легкая атлетика

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5-6 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Кросс до 1 км. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### 3.2.3. Лыжные гонки

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

### 3.2.4. Подвижные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

### 3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол

Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»

### 3.2.6. Спортивные игры: баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

### 3.2.7. Спортивные игры: волейбол

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **1. Знания о физической культуре**

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

### **2. Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **3. Физическое совершенствование**

#### *3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### *3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### 3.2.2. Легкая атлетика

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. *Бег:* по слабопересеченной местности до 1 км., равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

#### 3.2.3. Лыжные гонки

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону

#### 3.2.4. Подвижные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале спортивных игр: футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

#### 3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра *мини-футбол:* удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении..

#### 3.2.6. Спортивные игры: баскетбол

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

#### 3.2.7. Спортивные игры: волейбол

Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

### 1. Знания о физической культуре

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

### 2. Способы физкультурной деятельности

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

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### 3.2.2. Легкая атлетика

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Бег.* Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

##### 3.2.3. Лыжные гонки

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности. Спуск с гор в основной стойке с пологого склона. Торможение «плугом», торможение способом падения на бок. Подъем на гору способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

##### 3.2.4. Подвижные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

На материале спортивных игр: футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

### 3.2.5. Спортивные игры: мини-футбол

Спортивная игра мини-футбол: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, отбор мяча.

### 3.2.6. Спортивные игры: баскетбол

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### 3.2.7. Спортивные игры: волейбол

Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

## **7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1 класс ( 99 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.	Раскрывать понятие «физическая культура» Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, спортивные секции, игры, походы) Рассказывать об основных способах передвижения древних людей.
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Объяснять значение бега, прыжков, лазанья и их жизнедеятельности Называть виды спорта, входящие в школьную программу.
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		



3	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. ИОТ-018-2005. Ходьба и бег различными способами	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
4	Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в стандартных условиях.	
5	Специальные беговые упражнения	Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	
6	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.		
7	Челночный бег.		
8	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди		
9	Прыжковые упражнения .		
10	Прыжковые упражнения.		
11	Метания малого мяча разными способами		
12	Бег на короткие и средние дистанции( 60м, 100м)		
<b>Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)</b>			
13	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. ИОТ-021-2005. Основные технические приёмы.		Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и игровых условиях.
14	Подводящие упражнения с партнёром и без.		
15	Тактические действия в защите и нападении.		
16	Тренировочная игра Мини-футбол.		
<b>Спортивные игры: волейбол (2 часа)</b>			
17	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. ИОТ-021-2005. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать разученные технические приемы игры в волейбол. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.	
18	Разучивание упражнений с мячом		
<b>Спортивные игры: баскетбол (3 часа)</b>			

19	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. ИОТ-021-2005. Стойки и передвижения баскетболиста.	Характеризовать и демонстрировать приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях.
20	Бег, остановки различными способами.	
21	Ведение мяча различными способами.	
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>		
22	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
23	Подвижные игры «У медведя во бору»,	
24	Подвижные игры «Бой петухов», «Совушка»	
25	Подвижные игры «Альпинисты», «Змейка»	
26	Подвижные игры «Петрушка на скамейке»	
27	Подвижные игры «Становись-разойдись»	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
28	Режим дня и личная гигиена человека	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выполнять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
<b>Спортивные игры: баскетбол (8 часов)</b>		

29	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. ИОТ-021-2005. Стойки и перемещения баскетболиста.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях. Развивать точность, координацию движений Развивать тактическое мышление Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр. Знать понятия эстафета, соревнование
30	Бег с мячом и без различными способами.	
31	Способы остановок перед броском.	
32	Ведение мяча различными способами.	
33	Упражнения в парах с мячами.	
34	Совершенствование бросков.	
35	Подвижные игры на основе баскетбола «Брось, поймай», «Выстрел в небо»	
36	Подвижные игры на основе баскетбола «Охотники и утки»	
<b>Спортивные игры: волейбол (10 часов)</b>		
37	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. ИОТ-021-2005. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать разученные технические приемы игры в волейбол. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
38	Разучивание упражнений с мячом	
39	Совершенствование упражнений с волейбольным мячом	
40	Стойки и перемещения волейболиста.	
41	Совершенствование точности выполнения бросков	
42	Упражнения в парах с набивными мячами.	
43	Повторение упражнений с волейбольным мячом.	
44	Подвижная игра «Пионербол»	
45	Эстафета.	
46	Эстафета.	
<b>Подвижные игры (1 час)</b>		
47	Подвижные игры «Точная передача».	Знать понятия эстафета, соревнование

<b>Способы физкультурной деятельности ( 2 часа)</b>		
48	Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гимнастики, физкультминутки.	Раскрывать значение утренней гимнастики, ее положительное влияние на организм человека. Выполнять упражнения утренней гимнастики. Рассказывать о значении физминутки, ее
49	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	положительном влиянии на организм человека. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Распределяться на команды с помощью считалок.
<b>Лыжные гонки (10 часов)</b>		
50	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжам ИОТ -019-2005. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	Правильно подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.
51	Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами.	
52	Команды лыжнику: «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	
53	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте, при спуске с пологого склона.	
54	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага	
55	Ступающий шаг без палок и с палками.	

56	Ступающий шаг без палок и с палками.	
57	Скользкий шаг без палок и с палками.	
58	Скользкий шаг без палок и с палками.	
59	Отработка разных видов лыжных шагов.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>		
60	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике ИОТ-017-2005. Организующие команды и приёмы:	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений
61	Организующие команды и приёмы.	
62	Строевые упражнения.	
63	Строевые упражнения	
64	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка.	
65	Акробатические упражнения: перекаты назад из седа и в группировке, из упора	
66	Акробатические комбинации	
67	Акробатические комбинации.	
68	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, ползание и переползание, преодоление полосы препятствий, висы.	
69	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
70	Совершенствование построений, перестроений, организующих команд.	
71	Совершенствование и углубление знаний, умений. Тесты.	
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>		

72	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
73	Подвижные игры «Раки», «Тройка»	
74	Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки»	
75	Подвижные игры «Не урони мешочек»	
76	Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»	
77	Подвижные игры «Третий лишний» «Точная передача»	
<b>Способы физической деятельности (1 час)</b>		
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит, передвигается. Называть основные признаки правильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>		
79	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. ИОТ-018-2005 Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в стандартных условиях. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять
80	Специальные беговые упражнения.	
81	Бег в различных направлениях с максимальной скоростью	

82	Броски набивного мяча.	сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
83	Метание малого мяча на дальность.	
84	Прыжки различными способами.	
85	Прыжки различными способами.	
<b>Спортивные игры: мини-футбол (3 часа)</b>		
86	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. ИОТ-021-2005. Спортивная игра мини-футбол	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и игровых условиях.
87	Совершенствование подводящих упражнений	
88	Тактические действия в защите и нападении.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (6 часов)</b>		
89	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике ИОТ-017-2005. Организующие команды и приёмы.	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности
90	Строевые упражнения.	
91	Акробатические упражнения.	
92	Акробатические упражнения.	
93	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	
94	Совершенствование построений, перестроений, организующих команд.	
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>		

95	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005. Техника безопасности при проведении подвижных игр	Объяснять пользу подвижных игр. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
96	Подвижные игры «У медведя во бору», «Альпинисты», «Змейка»	
97	Подвижные игры «Бой петухов», «Совушка», «Петрушка на скамейке». «Становись-разойдись»	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>		
98	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки.
99	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.



**2 класс (102 часа)**

№	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре ( 2 часа)</b>		
1	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.	Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр. Называть правила проведения Олимпийских игр. Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, награждение победителей). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.
2	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при движении.
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
3	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. ИОТ-018-2005. Ходьба и бег различными способами	Совершенствовать технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 метров. Выполнять челночные бег 3x10 метров с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику
4	Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	

5	Специальные беговые упражнения	выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
6	Челночный бег 3x10 м	
7	Челночный бег.	
8	Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90 и 100, по разметкам, через препятствия	
9	Прыжковые упражнения: в высоту с прямого разбега, со скакалкой.	
10	Бег на короткие и средние дистанции( 60м, 100м).	
11	Метания малого мяча на дальность из-за головы.	
12	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	
<b>Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)</b>		
13	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. ИОТ-021-2005. Основные технические приёмы.	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и с разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
14	Подводящие упражнения с партнёром и без.	
15	Тактические действия в защите и нападении.	
16	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»	
<b>Спортивные игры: волейбол (2 часа)</b>		
17	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. ИОТ-021-2005. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
18	Разучивание упражнений с мячом	
<b>Спортивные игры: баскетбол (3 часа)</b>		

19	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. ИОТ-021-2005. Стойки и передвижения баскетболиста.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях игровой и соревновательной деятельности.
20	Бег, остановки различными способами.	Выполнять технику остановки
21	Ведение мяча различными способами. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	разученными способами в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>		
22	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005.	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
23	Подвижные игры. «Заяц без дома», «Невод».	
24	Подвижные игры. «Мышеловка», «Грибник»	
25	Подвижные игры. «Точно в мишень», «Мяч среднему»	
26	Подвижные игры. «Заяц без дома», «Грибник»	
27	Подвижные игры. «Невод», «Мышеловка»	
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>		
28	Закаливание организма	Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой.
<b>Спортивные игры: баскетбол (9 часов)</b>		
29	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. ИОТ-021-2005. Стойки и перемещения баскетболиста.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях игровой и соревновательной деятельности.
30	Бег с мячом и без различными способами.	Выполнять технику остановки

31	Способы остановок перед броском.	разученными способами в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.
32	Ведение мяча различными способами	
33	Техника выполнения бросков.	
34	Упражнения в парах с мячами.	
35	Совершенствование бросков.	
36	Подвижные игры на основе баскетбола	
37	Эстафеты с мячом.	
<b>Спортивные игры: волейбол (10 часов)</b>		
38	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. ИОТ-021-2005. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
39	Разучивание упражнений с мячом	
40	Совершенствование упражнений с волейбольным мячом	
41	Стойки и перемещения волейболиста.	
42	Совершенствование точности выполнения бросков	
43	Упражнения в парах с набивными мячами.	
44	Повторение упражнений с волейбольным мячом.	
45	Подвижная игра «Пионербол»	
46	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок»	
47	Эстафета.	
<b>Подвижные игры (1 час)</b>		
48	Подвижные игры. «Волна», «Неудобный бросок».	Развивать основные физические и психические качества в игровой форме
<b>Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>		

49	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Закаливающие процедуры.	Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней гимнастики. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
50	Упражнения, развивающие быстроту и равновесие, совершенствующие точность броска малого мяча.	
<b>Лыжные гонки (10 часов)</b>		
51	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжам ИОТ -019-2005. Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами	Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый или левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка»
52	Техника скользящего шага.	
53	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	
54	Ступающий шаг без палок и с палками.	
55	Скользкий шаг без палок и с палками.	
56	Спуск с гор в основной стойке с пологого склона.	
57	Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»	
58	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону.	
59	Отработка приемов спуска и подъема на горку.	
60	Отработка видов шагов на лыжах	
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>		
61	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике ИОТ-017-2005. Организующие команды и приёмы.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений,

62	Организирующие команды и приёмы: повороты, перестроения	<p>совместных движений и передвижений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения переворота назад и кувырка вперед.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p>
63	Строевые упражнения: передвижение в колонне	
64	Выполнение строевых команд, фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом)	
65	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед	
66	Акробатические упражнения.	
67	Акробатические комбинации.	
68	Акробатические комбинации.	
69	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
70	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
71	Совершенствование построений, перестроений, организуемых команд.	
72	Совершенствование и углубление знаний, умений. Тесты.	
<b>Подвижные игры (6 часов)</b>		
73	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005. Подвижные игры «Волна», «Коники-спортсмены».	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в</p>
74	Подвижные игры «Отгадай чей голосок», «Что изменилось».	
75	Подвижные игры «Посадка картофеля», «Волна».	
76	Подвижные игры «Коники-спортсмены», «Невод»	

77	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами»	процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
78	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»	
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
79	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины тела и массы тела.	Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера (родителей)
<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>		
80	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. ИОТ-018-2005 Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов.	Совершенствовать технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 метров. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 метров. Выполнять челночные бег 3x10 метров с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
81	Специальные беговые упражнения.	
82	Бег в различных направлениях с максимальной скоростью	
83	Броски набивного мяча.	
84	Метание малого мяча на дальность.	
85	Прыжки различными способами.	
86	Прыжки различными способами.	
87	Прыжки различными способами.	
<b>Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)</b>		

88	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по мини-футболу. ИОТ-021-2005. Спортивная игра мини-футбол	Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и с разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
89	Совершенствование подводящих упражнений	
90	Тактические действия в защите и нападении.	
91	Подвижные игры «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом»	
<b>Гимнастика с основами акробатики (6 часов)</b>		
92	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике ИОТ-017-2005. Организующие команды и приёмы.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее изученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения переворота назад и кувырка вперед. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
93	Акробатические упражнения.	
94	Строевые упражнения.	
95	Организующие команды и приёмы.	
96	Акробатические упражнения.	
97	Организующие команды и приёмы.	
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>		



98	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм. ИОТ-021-2005. Подвижные игры «Пустое место», «Мяч соседу», «Невод», «Грибник».	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при выполнении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности
99	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка», «Мяч соседу»,	
100	Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров».	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>		
101	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
102	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики (по образцу).

### 3 класс (102 часа)

	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре -3 часа</b>		
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получивший своё отражение в современных видах спорта.
2	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
3	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	
<b>Способы физкультурной деятельности -3 часа</b>		
4	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса- чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Выполнять требования безопасности принятием душа.
5	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
6	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение	

	частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
<b>Лёгкая атлетика -27 часов</b>		
7	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ИОТ-018-2005. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.
8	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	
9	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	
10	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.	
11	Равномерный, медленный бег 5 мин.	
12	Кросс 1 км	
13	Кросс 1 км	
14	Кросс 1 км	
15	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	
16	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	
17	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	
18	Прыжок с места в длину.	
19	Прыжок с места в длину.	
20	Прыжок с места в	

	длину.	
21	Прыжок с места в длину.	
22	Прыжок с места в длину.	
23	Прыжок с места в длину.	
24	Бег с высокого старта (30м).	
25	Бег с высокого старта (30м)	
26	Бег с высокого старта (30м)	
27	Техника безопасности на уроках спортивных игр.ИОТ-021-2005 Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	
28	Равномерный медленный бег до 5 мин.	
29	Равномерный бег до 6 мин.	
30	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	
31	Равномерный медленный бег до 5 мин.	
32	Равномерный бег до 6 мин.	
33	Эстафеты	
<b>Спортивные игры: мини-футбол -7часов</b>		
34	Техника безопасности на уроках спортивных игр.ИОТ-021-2005. Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.
35	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
36	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить

37	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
38	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	
39	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	
40	Удары по мячу ногой остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>		
41	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. ИОТ-017- 2005. 2-3 кувырка вперёд; стойках на лопатках.	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.
42	Кувырок назад до упора присев. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	
43	Мост из положения лёжа на спине. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	
44	Лазанье по канату (3м) в 2-3 приёма.	
45	Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	
46	Команды «шагом марш!», «класс, стой!».	
47	Команды «шагом марш!», «класс, стой!».	
48	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в	

	колонну по два.	Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу.
49	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
50	Перестроение из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	
51	Перестроение из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	
52	Перестроение из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	
<b>Спортивные игры: баскетбол- 12 часов</b>		
53	Техника безопасности на уроках спортивных игр.ИОТ-021-2005 Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать и характеризовать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижениях шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте и на расстоянии 3-5 м друг от друга. Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
54	Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста.	
55	Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста (зачёт). Игра «быстрое ведение»	
56	Освоение ведения мяча, стойки баскетболиста. Игра «быстрое ведение»	
57	Ведения мяча с изменением направления.	
58	Ведения мяча с изменением направления.	
59	Ведения мяча с изменением направления.	
60	Ведения мяча с изменением	

	направления.	
61	Ведения мяча с изменением направления.	
62	Ведения мяча с изменением направления.	
63	Ведения мяча с изменением направления.	
64	Ведения мяча с изменением направления. (зачёт)	
<b>Лыжные гонки- 12 часов</b>		
65	ТБ на уроках по лыжам ИОТ-019-2005. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции. Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
66	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	
67	Подъём лесенкой. Эстафета. Кто быстрее?	
68	Подъём лесенкой. Эстафета. Кто быстрее? (зачёт)	
69	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	
70	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.(зачёт)	
71	Спуски с пологих склонов. Эстафета 4*30 м	
72	Спуски с пологих склонов.(зачёт).Эстафета 4*30 м	
73	Прохождение дистанции до 2.5 км.	
74	Прохождение дистанции до 2.5 км.	
75	Прохождение дистанции до 2.5 км.Игра «Вызов номеров».	
76	Прохождение дистанции до 2.5 км	

	(зачёт)	
<b>Подвижные игры- 12 часов</b>		
77	Правила безопасности на уроках подвижных игр.ИОТ-021-2005 Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»	Изучать культуру своего народа, бережно относиться к традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.
78	Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше»	
79	Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».	
80	Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».	
81	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления»	
82	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки»	
83	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Стрелки», «Кто дальше бросит»	
84	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Стрелки», «Кто дальше бросит»	
85	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»	
86	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Кто	



	дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»	
87	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	
88	Игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».	
<b>Спортивные игры: волейбол- 12 часов</b>		
89	Правила безопасности на уроках спортивных игр.ИОТ-021-2005 Приём мяча снизу двумя руками.	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мясом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.</p>
90	Приём мяча снизу двумя руками.	
91	Приём мяча снизу двумя руками.	
92	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
93	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
94	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
95	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	
96	Нижняя прямая подача.	
97	Нижняя прямая подача.	
98	Приём и передача мяча. (соревнование).	
99	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему».	
100	Подвижные игры: «Круговая линия»	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа</b>		
101	Комплексы физических упражнений для	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению

	<p>утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
102	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	

**4 класс (102 часа)**

№	Тема учебного занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физкультуры и спорта (например, Ушаков Ф.Ф., Суворов А.В.).
<b>Легкая атлетика (12)</b>		
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ИОТ-018-2005. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
3	Бег с высокого старта. Стартовое ускорение, финиширование в беге на короткие дистанции.	
4	Специальные упражнения, техника бега на короткие дистанции.	
5	Специальные беговые упражнения, бег на 30м сходу. Эстафета.	
6	Специальные беговые упражнения. Бег на 60м со старта. Кросс до 1 км.	
7	Кроссовый бег на 1-1,5 км. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с бегом.	
8	Метание мяча на дальность разными способами	
9	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность	
10	6-минутный бег, Метание мяча.	
11	Бег 800м (мальчики), 500м (девочки). Подвижные игры с бегом.	

12	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	
13	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	
<b>Знание о физической культуре ( 1 час)</b>		
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления, между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
<b>Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)</b>		
15	Удары по мячу ногой. Остановка мяча, передача партнеру, ТБ на занятиях. ИОТ-021-2005	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
16	Ведение и передача мяча, удары по воротам. Игры в парах.	
17	Отбор мяча, Действия в защите . Игры в парах.	
18	Взаимодействие в парах в нападении и защите.	
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>		
19	Подвижные игры на технику владения мячом. ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
20	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель («Лапта»)	
21	Подвижные игры, развивающие быстроту, координацию и ловкость.	
<b>Спортивные игры: баскетбол (6 часов)</b>		

22	ТБ на занятиях баскетболом ИОТ-021-2005. Стойка игрока, передвижение в стойке, смена направления мяча в парах.	<p>Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
23	Бег и остановка прыжком, смена направления и скорости. Ведение и передача мяча в парах.	
24	Ведение и передача мяча в парах, бросок с места двумя руками от груди.	
25	Техника броска с места двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу»	
26	Эстафеты с ведением, передачами, бросками в корзину. Мини-баскетбол	
27	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	
<b>Знание о физической культуре (1 час)</b>		
28	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</p>
<b>Подвижные игры (1 час)</b>		

29	Подвижные игры, подводящие к баскетболу «Мяч ловцу», «Больше передач», «Кто точнее» ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
<b>Спортивные игры: баскетбол (6 часов)</b>		
30	Взаимодействие в парах в нападении. Игра в парах. ИОТ-021-2005	Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
31	Взаимодействие в парах. Эстафеты в играх с влением, передачами и бросками.	
32	Приемы отбора мяча: выбивание и вырывание	
33	Учебная игра мини-баскетбол по упрощенным правилам	
34	Броски с разных позиций: с места, после ведения мяча. Эстафета	
35	Совершенствование техники броска. Конкурс бросков. Учебные игры	
<b>Подвижные игры (1 час)</b>		
36	Подвижные игры с элементами волейбола. ИОТ-021-2005	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
<b>Спортивные игры: волейбол (12 часов)</b>		
37	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005 Стойка игрока. Передвижение в стойке. Верхний пас в парах	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол,

38	Передвижение в стойке. Верхний пас в парах. Эстафета с верхним пасом.	играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
39	Верхний пас у стены, в парах, через сетку.	
40	Эстафеты, конкурсы с верхним пасом.	
41	Нижний пас (с имитационными упражнениями), нижний пас в парах	
42	Нижний пас у стены в парах. Игры, подводящие к волейболу	
43	Нижняя прямая подача (разучивание). Игры, подводящие к волейболу	
44	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	
45	Нижняя прямая подача . Игры, подводящие к волейболу	
46	Конкурс с прямой подачей. Игры, подводящие к волейболу.	
47	Верхний, нижний пас, нижняя прямая подача. Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	
48	Закрепление и совершенствование элементов волейбола в учебной игре по упрощенным правилам.	
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
49	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.
<b>Гимнастика с основами акробатики (7 часов)</b>		

50	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики ИОТ-017-2005. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
51	Группировка, перекаты в группировке, кувырки в группировке вперед.	Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
52	Кувырки в группировке вперед и назад.	Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
53	Комбинации кувырков. Лазанье по канату в 3 приема и в 2 приема.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
54	Гимнастический мост. Силовые упражнения на основные группы мышц.	Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
55	Стойка на лопатках, гимнастический мост, комбинации гимнастических элементов	Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
56	Круговая тренировка с направленностью на развитие основных групп мышц.	
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
57	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической культурой.
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>		
58	ТБ на занятиях лыжными гонками ИОТ -019-2005. Подбор и уход за инвентарем. Имитационные упражнения лыжника. Упражнения на равновесие.	Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спуска с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать



59	Ступающий и скользящий шаг без палок.	технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для ее самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.
60	Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты на лыжах на месте.	
61	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.	
62	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в высокой стойке	
63	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Передвижение до 1 км.	
64	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники подъема елочкой и лесенкой, спусков в разных стойках.	
65	Одновременный бесшажный ход. Равномерные передвижение до 1,5 км.	
66	Равномерные передвижение до 2 км. Игры на лыжах.	
67	Эстафета, переменное передвижение до 1-1,5 км.	
68	Контрольная гонка на 500 м. Катание с горы через «ворота» из лыжных палок.	
69	Контрольная гонка на 1км. Соревнование по спуску с горы «кто дальше укатит?»	
<b>Гимнастика с основами акробатики (7 часов)</b>		
70	ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики ИОТ-017-2005. Строевые и организующие упражнения. Игры на внимание	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного
71	Упражнения на низкой перекладине	

72	Комплекс упражнений утренней гимнастики, физкультпаузы, лечебно-корректирующая гимнастика.	освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
73	Упражнения на низкой перекладине. Упражнение на гибкость.	Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
74	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: ловкости, координации, равновесия. Комплекс дыхательных упражнений.	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Описывать технику перемаха толчком
75	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».	двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
76	Отработка опорного прыжка через гимнастического козла «согнув ноги».	Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
<b>Подвижные игры (2 часа)</b>		
77	Инструктаж по ТБ ИОТ-021-2005. Подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, координацию.	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
78	Эстафеты, подвижные игры, прыжки в длину с места, на скакалке.	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>		
79	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической культурой.
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>		

80	ТБ на занятиях подвижными играми ИОТ-021-2005. Подвижные игры на внимание, быстроту, координацию.	Выполнять правила игры. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительности, активность инициативность.
81	Подвижные игры с бегом, челночным бегом, эстафеты.	
82	Эстафеты, подвижные игры скоростно-силовой направленности.	
83	Подвижные игры с бегом и метанием мяча в цель	
84	Подвижные игры с мячом на быстроту и точность.	
<b>Спортивные игры: мини-футбол (4 часа)</b>		
85	ТБ на занятиях мини-футболом. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.	Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.
86	Эстафеты с ведением и передачей мяча партнеру.	
87	Ведение, передача партнеру, удар по воротам.	
88	Тактические действия в защите, нападении. Учебная игра в мини-футбол.	
<b>Легкая атлетика (12)</b>		
89	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ИОТ-018-2005. Прыжки на скакалке. Прыжки вверх, в высоту с места и с разбега.	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
90	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Специально-прыжковые упражнения.	
91	Специально-прыжковые, специально-беговые упражнения.	
92	Специально-беговые упражнения. Высокий и низкий старт, челночный бег, стартовое ускорение.	

93	Специально-беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
94	Специально-беговые упражнения. Бег на 30 м сходу. Равномерный бег на 800 м.		
95	Специально-беговые упражнения. Бег 60м. с низкого старта. Эстафеты с мячом.		
96	Техника метания мяча. Равномерный бег на 1 км.		
97	Техника метания мяча на дальность. Эстафета		
98	Равномерный бег на 1,5 км. Игры с метанием мяча.		
99	6-минутный бег		
100	Метание мяча на результат		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>			
101	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Демонстрировать технику выполнения утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Самостоятельно составлять комплекс утренней гимнастики (по образцу).
102	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		

## 8. Планируемые результаты освоения учебного курса

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### *Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса ФГОС НОО**  
**Определение количественных характеристик (необходимый минимум)**

*Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);*

*К – полный комплект (на каждого ученика);*

*Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников);*

*П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся).*

Учебно-методическое и информационное обеспечение		Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		Технические средства обучения
<b><u>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):</u></b>		<u>Учебно-практическое оборудование</u>		ноутбук
Дидактические карточки	<b>К</b>	Бревно напольное (3 м).	<b>П</b>	
Образовательные программы	<b>Д</b>	Козёл гимнастический.	<b>П</b>	
Учебно-методические пособия и рекомендации	<b>Д</b>	Перекладина гимнастическая пристеночная.	<b>П</b>	
Журнал «Физическая культура в школе»	<b>Д</b>	Стенка гимнастическая.	<b>П</b>	
<u>Печатные пособия:</u>		Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).	<b>П</b>	
<b>Таблицы</b>	<b>Д</b>	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	<b>П</b>	
<b>Схемы (в соответствии с программой обучения)</b>	<b>Д</b>	Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные волейбольные, футбольные.	<b>К</b>	
		Палка гимнастическая.	<b>К</b>	



	Д	Скакалка детская.	П	
		Мат гимнастический.	П	
<b>Стол для игры в настольный теннис.</b>	П	Акробатическая дорожка.	К	
<b>Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.</b>	П	Гимнастический по дкидной мостик.	Д	
<b>Футбол.</b>	П	Коврики: гимнастические, массажные.	П	
<b>Шахматы (с доской).</b>	П	Кегли.	К	
<b>Шашки (с доской).</b>	П	Обруч пластиковый детский.	Д	
	П	Планка для прыжков в высоту.	Д	
		Стойка для прыжков в высоту.	Д	
		Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д	
		Лента финишная.	Д	
		Дорожка разметочная резиновая для прыжков.	К	
		Рулетка измерительная.	П	
		Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.	Д	
		Льжи детские (с креплениями и палками).	П	
		Щит баскетбольный тренировочный.	К	
		Сетка для переноса и хранения мячей.	Д	
		Жилетки игровые с номерами.	К	
		Волейбольная стойка универсальная.	Д	
		Сетка волейбольная.	Д	

	Аптечка.	Д	
--	----------	---	--