

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кызылбаевская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «28» 08 2019 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
[подпись] / К.Д.Курманова./  
от «29» августа 2019г



«Утверждаю»  
Директор МКОУ  
«Кызылбаевская СОШ»  
[подпись] /Т.В.Ефимова /  
Приказ от 30.08. 2019г  
№ 86

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов**

Рабочую программу составили  
учителя начальных классов:  
Барашева А.Г.,Калимуллина А.Г.,  
Хомякова А.А.,Назырова О.В.

2019г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учётом основной образовательной программы НОО МКОУ «Кызылбаевская СОШ», положением МКОУ «Кызылбаевская СОШ» «Положение о рабочей учебной программе учебных курсов и дисциплин», примерной программы по предмету «физическая культура», авторской программы «физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

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

В соответствии с федеральным базисным учебным планом «физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели), по 102 часа во 2, 3 и 4 классах (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

### **Формы организации**

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся 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 и спортивных игр. На этих уроках учащиеся 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).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

В результате обучения обучающиеся на уровне 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).*

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой

на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на

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

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

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

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **1 класс**

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

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

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

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **В результате изучения обучающиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)*

#### *Беговые упражнения(14ч)*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

#### *Прыжковые упражнения (9ч)*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

#### *Броски большого, метания малого мяча (6ч)*

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

**Развитие скоростно-силовых способностей Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;

- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**

### *Подвижные игры (12ч)*

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

#### **Обучающиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### ***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)**

#### **Организовывающие команды и приемы (4ч)**

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

#### **Акробатические упражнения(6ч)**

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

#### **Снарядная гимнастика (7ч)**

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.

## ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине .

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **Обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- Выполнять вис на время
- Выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голо
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*

- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полувелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

### **2 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

#### **Обучающиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

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.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

##### **Беговые упражнения(14ч)**

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

#### **Обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)**

### ***Подвижные игры (11ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,

Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- 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;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

**Организующие команды и приемы(3ч)**

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

**Акробатические упражнения (9ч)**

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

**Снарядная гимнастика (8ч)**

Вис стоя и лежа.

В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

**Обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувырки, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**

*Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

**Обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

➤ *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

### 3 класс

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия

Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **Обучающиеся научатся:**

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;*
- *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
- *Различать особенности игры волейбол, футбол;*
- *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

##### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

### ***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

**Обучающиеся научатся:**

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные*
- *умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Осваивать технику бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении*
- *бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

### *Подвижные игры (8ч)*

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### *Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)*

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»,

«Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

### *Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)*

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### *Подвижные игры на основе футбола (7 ч)*

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

#### **Обчающиеся научатся:**

- Подавать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**

**Акробатические упражнения(6ч)**

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

**Снарядная гимнастика (7ч)**

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

#### **Обучающиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**

*Поворот переступанием.* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

**Обучающиеся научатся:**

- *Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;*
- *Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;*
- *Переносить лыжи под рукой и на плече;*
- *Проходить на лыжах 1,5 км;*
- *Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;*
- *Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;*
- *Тормозить «плугом»;*
- *Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».*

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов*

#### 4 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **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.*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

#### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

#### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

#### **Учащиеся научатся:**

- Пробегать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8 ч)***

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

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол  
Тактические действия в защите и нападении.  
Эстафеты с ведением и передачами мяча.  
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Снайперы», «Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.  
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку  
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Челночный бег.  
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

#### **Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**

**Акробатические упражнения (6ч)**

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

**Снарядная гимнастика (7ч)**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

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

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

#### **Учащиеся научатся:**

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*

- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

*Передвижения на лыжах: скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным душажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,*

подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

**Учащиеся научатся:**

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

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

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

#### На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности
<b>Основы знаний (2 часа)</b>			
1	Понятие о физической культуре.	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека
2	Основные способы передвижения человека.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа</b>			
3	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	1	
5	Повороты направо, налево	1	
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b> <i>Беговые упражнения 7 ч</i>			
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
8	Бег 30 м	1	
9	Бег 60 м	1	
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1	
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1	
12	Смешанное передвижение до 1 км.	1	
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	
<b>Прыжковые упражнения (6 часов)</b>			
14	Прыжок в длину с места.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	

17	Прыжки со скакалкой	1	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
18	Прыжки со скакалкой	1	
19	Эстафеты с прыжками	1	
Броски, метания		(3 часа)	
20	Броски мяча (1кг) на дальность	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
21	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
22	Метание малого мяча с места на дальность	1	
Подвижные игры		(5 часов)	
23	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
24	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	
25	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	
27	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	
Основы знаний		(1 ч)	
1(28)	Возникновение физической культуры у древних людей	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
Гимнастика с элементами			

акробатики		(20 часов)	
Акробатические упражнения		(6 часов)	
2(29)	Группировка.	1	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
3(30)	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	
4(31)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
5(32)	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
6(33)	Стойка на лопатках	1	
7(34)	Акробатическая комбинация	1	
Снарядная гимнастика		(7ч)	
8(35)	Лазание по канату.	1	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
9(36)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
10(37)	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	1	
11(38)	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	
12(39)	Висы и упоры на низкой перекладине	1	
13(40)	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	1	
14(41)	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	
Прикладная гимнастика		(7ч)	
15(42)	Лазание по гимнастической стенке.	1	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при</p>
16(43)	Перелезание через коня.	1	
17(44)	Перелезание через горку матов.	1	
18(45)	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	
19(46)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	
20(47)	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	1	

21(48)	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1	выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
--------	---	---	---

Основы знаний		(1ч)	
---------------	--	------	--

1(49)	Физические упражнения	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
-------	-----------------------	---	---

Лыжные гонки		(12 часов)	
--------------	--	------------	--

2(50)	Тб на уроках по лыжной подготовке	1	<i>Уметь:</i> передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками. <i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при передвижении на лыжах.
3(51)	Ступающий шаг	1	
4(52)	Поворот на лыжах переступанием	1	
5(53)	Ступающий шаг	1	
6(54)	Спуск на лыжах без палок	1	
7(55)	Подъём на лыжах разными способами	1	
8(56)	Торможение	1	
9(57)	Скользящий шаг с палками	1	
10(58)	Подъём на лыжах с палками	1	
11(59)	Движение "змейкой" на лыжах	1	
12(60)	Прохождение дистанции до 500м	1	
13(61)	Эстафеты на лыжах	1	

Подвижные игры на основе Баскетбола		(17 часов)	
-------------------------------------	--	------------	--

14(62)	Бросок мяча снизу на месте.	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
15(63)	Ловля мяча на месте.	1	
16(64)	Ловля и броски мяча на месте.	1	
17(65)	Игра «Передача мячей в колоннах».	1	
18(66)	Передача мяча снизу на месте.	1	
19(67)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	
20(68)	Эстафеты с мячами.	1	
21(69)	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
22(70)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
23(71)	Игра «Передал - садись».	1	
24(72)	Игра «Выстрел в небо».	1	
25(73)	Игра в мини-баскетбол.	1	

26(74)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	
27(75)	Игра «Охотники и утки».	1	
28(76)	Ведение мяча на месте	1	
29(77)	Игра «Круговая лапта».	1	
30(78)	Игра «Мяч в обруч».	1	

Основы знаний		(1ч)	
1(79)	Физические качества человека	1	<i>Давать характеристику основных физических качеств</i>
Подвижные игры		(7 часов)	
2(80)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
3(81)	Игра «Не давай мяча водящему».	1	<i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
4(82)	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр
5(83)	Игра «Перестрелка».	1	<i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
6(84)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
7(85)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
8(86)	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Легкая атлетика		(13 часов)	
Беговые упражнения		(7 часов)	
9(87)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 8 мин.
10(88)	Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	Преодолевать простейшие препятствия.
11(89)	Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений
12(90)	Челночный бег	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений
13(91)	Кросс 1 км.	1	<i>Осваивать технику бега различными способами</i>
14(92)	6-минутный бег	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
15(93)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений

Прыжковые упражнения (3 часа)			
16(94)	Прыжок в длину с места	1	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
17(95)	Прыжок в длину с разбега	1	
18(96)	Прыжок в высоту с разбега	1	
Броски большого и малого мяча (3 часа)			
19(97)	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1	<p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча</p>
20(98)	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
21(99)	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	1	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Основы знаний (2 часа)</b>			
1	Зарождение Олимпийски игр. Физическая культура человека	1	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>
2	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>			
<i>Беговая подготовка 7 ч</i>			
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два..	1	<p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать</p>
4	Челночный бег.	1	

5	Бег (30 м).	1	<p>простейшие препятствия.  <i>Описывать</i> технику беговых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений  <i>Осваивать технику бега различными способами</i>  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
6	Бег с ускорением (60 м).	1	
7	Равномерный бег (7 мин).	1	
8	Равномерный бег (8 мин).	1	
9	Бег 1 км без учета времени	1	
<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>			
10	Прыжки в длину с места.	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	
12	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	
13	Прыжок с высоты (до 40 см).		
<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>			
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p>
15	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
16	Метание набивного мяча	1	

			<p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
Подвижные игры (11 часов)			
17	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	
21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
Основы знаний 1			
28	Зарождение Олимпийских игр	1	<p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)			

Организирующие команды и приемы (3 часов)			
29	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	
Акробатические упражнения (7 часов)			
32	Группировка. Перекаты в группировке	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	
34	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	
35	Стойка на лопатках	1	
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
37	Кувырок вперед.	1	
38	Акробатическая комбинация	1	
Снарядная гимнастика (5ч )			
39	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	
41	Вис на согнутых руках.	1	
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	
43	Комбинация на бревне	1	

Прикладная гимнастика (5ч )			
44	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1	
47	Перелезание через коня, бревно.	1	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Основы знаний			
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Лыжные гонки (12 часов)			
50	Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1	<i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах.
51	Передвижение на лыжах разными способами.	1	<i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления.
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	<i>Научаться:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1	<i>Научаться:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом;
54	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1	-соблюдать правила взаимодействия с игроками. <i>Научаться:</i>
55	Спуск в основной стойке.	1	-выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами. <i>Научаться:</i>

56	Попеременный двухшажный ход	1	-технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице.
57	Повороты приставными шагами.	1	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы;
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1	- держать интервалы при передвижении на лыжах.
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1	<i>Научаться:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами.
60	Развитие выносливости.	1	<i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.
61	Развитие выносливости	1	<i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. <i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками. <i>Научаться:</i> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия с игроками.
Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)			
62	Ловля и передача мяча в движении	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
63	Ведение мяча на месте	1	
64	Броски в цель	1	
65	Ведение на месте. Броски в цель.	1	
66	Игра «Попади в обруч».	1	
67	Игра «Передал - садись».	1	
68	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1	
69	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1	

70	Броски в щит	1	
71	Игра «Мяч соседу».	1	
72	Броски в кольцо	1	
73	Развитие координационных способностей	1	
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
76	Игра в мини-баскетбол	1	
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	
Основы знаний			
79	Физические качества гибкость и равновесие	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)			
80	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
81	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
82	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
83	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
84	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

85	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1	
86	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	
87	Ведение мяча. «Школа мяча».	1	
88	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
89	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
Легкая атлетика(13 часов)			
Беговые упражнения (7 часов)			
90	Челночный бег.	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
91	Бег (30 м).	1	
92	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	
93	Равномерный бег (7 мин)	1	
94	Равномерный бег (8 мин).	1	
95	Кросс 1 км без учета времени	1	
96	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1	
Прыжковые упражнения (3 часа)			
97	Прыжок с места. Эстафеты.	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при</p>
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	

99	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	<p>выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
Броски, метания (3 часа)			
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
101	Метание малого мяча на дальность с места	1	
102	Метание малого мяча на дальность отскока	1	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности
1	Основы знаний (1 часа) Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч. <i>Беговая подготовка 7ч</i> Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
3	Бег 30м	1	
4	Бег 60м	1	
5	Челночный бег.	1	
6	Преодоление препятствий в беге.	1	
7	Равномерный бег (7 мин).	1	
8	Кросс 1 км	1	
9	<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i> Прыжок в длину с места.	1	
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в
11	Прыжок в длину с полного разбега	1	
12	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ).	1	

			<p>технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
13	<p><i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i></p> <p>Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние</p>	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
15	Броски набивного мяча	1	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.</p>
16	<p>Подвижные игры (8 ч)</p> <p>Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.</p>	1	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>
17	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p>
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p>
19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	<p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	<p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения</p>
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	

			условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
24	Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч). Ловля и передача мяча на месте	1	<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
25	Ловля и передача мяча в движении.	1		
26	Ведение мяча в движении шагом.	1		
27	Ведение мяча в движении бегом.	1		
28	Основы знаний(1ч) Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
29	Гимнастика с элементами акробатики (20 ч) Акробатические упражнения (6 ч) Группировка. Перекаты в группировке	1	<i>Уметь</i> : выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
31	Кувырок назад в упор присев	1		
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1		
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1		
34	Акробатическая комбинация	1		
35	Снарядная гимнастика(7 ч) Вис стоя и лежа	1		<i>Уметь</i> : подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
36	Вис на согнутых руках.	1		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений
37	Подтягивания в висе.	1		

38	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику
39	Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	1	гимнастических упражнений прикладной направленности
40	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
41	Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
42	Гимнастические упражнения прикладного характера (7 ч) Прыжки со скакалкой	1	<i>Уметь</i> : лазать по гимнастической стенке, канату; Прыгать на скакалке
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
46	Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
47	Переноска партнера в парах.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
48	Гимнастическая полоса препятствий	1	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр.
49	Основы знаний (1ч) Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1	<i>Научаться</i> : -технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря. - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по
50	Лыжные гонки (12 часов) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1	
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	1	
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1	
53	Спуски и подъёмы.	1	
54	Повороты приставными шагами.	1	
55	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1	

56	Чередование ходов и хода на дистанции.	1	дистанции. -продвигаться по дистанции со средней скоростью;
57	Повороты на лыжах "упором"	1	
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	-выполнять обгон на дистанции. - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км;
59	Падение на лыжах на бок.	1	
60	Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1	-выполнять обгон на дистанции. -выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;
61	Прохождение дистанции 1500 м		-выполнять спуск и подъём на лыжах палками. - корректировать технику торможения при прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. -технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором" - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами.
62	Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч) Ловля и передача мяча на месте	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
63	Ловля и передача мяча в движении	1	
64	Ведение мяч в движении шагом.	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
65	Ведение мяча в движении бегом	1	
66	Бросок двумя руками от груди.	1	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
68	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
69	Ведение мяча с изменением скорости.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
70	Подвижные игры на основе волейбола (9 ч) Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
71	Остановка скачком после ходьбы и	1	

	бега		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
72	Передача мяча подброшенного партнером	1	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
73	Передача мяча подброшенного партнером	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
74	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
75	Передача в парах	1	
76	Передачи у стены	1	
77	Прием снизу двумя руками.	1	
78	Передачи в парах через сетку.	1	
79	Основы знаний(1ч) Физическое развитие и физическая подготовка	1	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития
80	Подвижные игры на основе волейбола (3 ч) Передачи в парах через сетку.	1	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
81	Передачи в парах через сетку.	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
82	Двухсторонняя игра	1	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
83	Подвижные игры на основе футбола (7 ч) Ведение мяча	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
84	Ведение мяча с ускорением	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
85	Удар по неподвижному мячу	1	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
87	Остановка катящегося мяча	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
88	Тактические действия в защите	1	
89	Игра в футбол	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

90	Легкая атлетика(13 часов) . Беговые упражнения (7 часов) Встречная эстафета.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами
91	Бег на результат (30 м).	1	
92	Бег 60м	1	
93	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	
94	Равномерный медленный бег (7 мин).	1	
95	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1	
96	Кросс 1 км	1	
97	Прыжковые упражнения (3 часа) Прыжок в длину с разбега.	1	
98	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
100	Броски, метания (3 ч). Метание малого мяча с места на дальность	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
101	Метание в цель с 4-5 м.	1	
102	Метание набивного мяча	1	

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

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

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

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

	элементов		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
34	Акробатическая комбинация	1	
	Снарядная гимнастика	7ч	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений
36	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений
37	Опорный прыжок на горку матов.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
38	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1	
41	Комбинация на бревне	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера	7ч	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; Прыгать на скакалке
42	Прыжки со скакалкой	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
43	Прыжки группами на длинной скакалке	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	
46	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
47	Переноска партнера в парах.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
48	Гимнастическая полоса препятствий	1	
49	Основы знаний Современное олимпийское движение.	1ч 1	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр.
	Лыжные гонки	12ч	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила

50	Повороты на лыжах "упором"	1	поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. <i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции. <i>Научатся:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. <i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах. <i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон. <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах). <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. <i>Научатся:</i> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
51	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	
52	Падение на лыжах на бок.	1	
53	Повороты на лыжах "упором"	1	
54	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	
55	Падение на лыжах на бок.	1	
56	Повороты на лыжах "упором"	1	
57	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	<i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять повороты , спуски и подъёмы на лыжах.
58	Падение на лыжах на бок.	1	<i>Научатся:</i>
59	Повороты на лыжах "упором"	1	- выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
60	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	<i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
61	Подвижные игры на лыжах.	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола	8ч	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
62	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	<i>Осваивать</i> технические действия из

64	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
65	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	
66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
67	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
68	Тактические действия в защите и нападении.	1	
69	Игра в мини-баскетбол.	1	
	Подвижные игры на основе волейбола	9ч	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
70	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	
71	Передача мяча подброшенного партнером	1	
72	Передачи у стены	1	
73	Передача в парах	1	
74	Прием снизу двумя руками	1	
75	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
76	Многократные передачи в стену	1	
77	Передачи в парах через сетку.	1	
78	Двухсторонняя игра	1	
	Основы знаний	1ч	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития
79	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	1	
	Подвижные игры на основе волейбола	3ч	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
80	Передачи в парах через сетку.	1	
81	Передачи в парах через сетку.	1	
82	Двухсторонняя игра	1	
83	Подвижные игры на основе	7ч	

	футбола Ведение мяча	1	остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр
84	Ведение мяча с ускорением	1	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
85	Удар по неподвижному мячу	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
86	Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
87	Остановка катящегося мяча	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
88	Тактические действия в защите	1	
89	Игра в футбол	1	
90	Легкая атлетика	13ч	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений
	Беговые упражнения	7ч	
	Бег на скорость 30м.	1	
91	Бег ( 60 м).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
92	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
93	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
94	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1	
95	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	1	
96	Кросс (1 км)	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
	Прыжковые упражнения	3ч	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
97	Прыжок в длину с места	1	
98	Прыжок в длину с разбега.	1	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Броски, метания (3 часа)
	Броски, метания	3ч	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1	
101	Бросок мяча на дальность.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
102	Бросок набивного мяча.	1	<i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний

## **Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физкультура»**

### **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения**

#### **Методические пособия и дополнительная литература для учителя:**

1. Физическая культура 1-4 классы: Рабочая программа по учебнику В.И.Ляха. 2013г
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы

#### **Учебные пособия для учащихся**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.– М. «Просвещение» 2011г

#### **Учебно-практическое оборудование**

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая
6. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Кегли
11. Обруч пластиковый детский
12. Лыжи детские (с креплениями и палками) (личные)
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Измерительные приборы
16. Аптечка медицинская.



