

Предметная область «Физическая культура»

Рабочие программы учебных предметов, входящих в обязательную часть учебного плана:

| № п/п | Название рабочей программы |
|-------|---|
| 1 | <i>Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов</i> |

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе

программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Лях В.И, 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014 год.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

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.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

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

Общая характеристика учебного предмета

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

Место учебного предмета «Технология» в учебном плане

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

| Класс | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Количество учебных недель | 33 | 34 | 34 | 34 |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 99 | 102 | 102 | 102 |

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

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

Метапредметные:

- регулятивные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- коммуникативные:

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные:

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

В результате изучения физической культуры **выпускник начальной школы научится:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета с указанием форм организации,
основных видов учебной деятельности**

1 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|---|--|
| <p>Знание о физической культуре -1ч. Когда и как возникла физическая культура Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> | <p><i>Сравнивают</i> физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. <i>Называют</i> движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. <i>Изучают</i> рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. <i>Рассказывают</i> понятия «физическая культура» и рассказывают положительное влияние ее компонентов на укрепления</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Способы физкультурной деятельности - 4 ч. Закаливание (1ч.) Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила поведения закаливающих процедур. Спортивная одежда и обувь (2ч.) Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Личная гигиена (1ч.) Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> | <p>здоровья и развитие человека.</p> <p><i>Узнают</i> правила закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. <i>Руководствуются</i> правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. <i>Учатся</i> правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> |
| <p>Бодрость, грация, координация. 18 ч. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание <i>Освоение обще развивающих упражнений с предметами развитие координационных и силовых способностей и гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись тоже из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя</p> | <p><i>Объясняют</i> название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p> <p><i>Осваивают</i> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. <i>Описывают</i> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа ранее разученных упр.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в лазанье перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь на руках; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см); лазанье по канату</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами ; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям в заранее установленным местам ; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», « Класс, стой!» Размыкание смыкание приставным шагом.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных и силовых способностей</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте в движении</p> | <p><i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б.</p> <p><i>Описывают</i> технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений анализируют их технику выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появления ошибок и</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>сочетание движений ног; туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации комплексы О.Р.У. координационной сложности.</p> | <p>соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 44ч.</p> <p><i>Освоение знаниями</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков</i> ходьбы и координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5 м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета» (расстояние 5-15 мет.) Бег с ускорением от 10 до 15 метров, соревнование (до 60 метров).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением <i>вперед</i> на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не</p> | <p><i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их названия</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p><i>Включать</i> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовые и координационных способностей.</p> <p><i>Закрепляют</i> в играх навыки прыжков и</p> |

| | |
|--|---|
| <p>обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку: многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышенности и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-5м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 30м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов двумя руками от груди вперед вверх, из предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
| <p>Играем все! 20ч. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.</p> | <p><i>Руководствуются</i> правилами игр, соблюдают правила поведения и безопасность.</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры « К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашках» <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i> Подвижные игры « Прыгающие воробышки» ,« Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> Подвижные игры «Бросай далеко», «Точный расчет», « Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шеренге. Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и беге).</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i> Подвижные игры « Играй, играй, мяч не теряй», « Мяч водящему», « У кого меньше мячей», « Школа мячей», « Мяч в корзину», « Попади в обруч».</p> | <p><i>Организуют</i> и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Осваивают технику игровых действий и приемов, овладевают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действие данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе.</p> |
| <p>Все на лыжи! 12ч. <i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты</p> | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>И самостоятельно, ее под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> |

| | |
|--|--|
| переступанием, торможение падением, проходить дистанцию 1 км, обгонять друг друга, подниматься по склону» елочкой», «полуелочкой», а так же спускаться в основной стойке , торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру накаты | |
| Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости. | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. |
| 2 класс | |
| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
| Знание о физической культуре -3ч. Современные Олимпийские игры (3ч.) Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр (1 ч.) Олимпийские чемпионы (1ч.) | <i>Объясняют</i> смысл символов и ритуалов Олимпийских игр. Цель возрождения Олимпийских игр. <i>Объясняют</i> роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <i>Называют</i> символика Олимпийских игр <i>Называют</i> известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |
| Способы физкультурной деятельности - 7 ч Личная гигиена (1ч.) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены Вода и питьевой режим (1ч.) Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Твой организм (2ч.) Строение тела (1ч.) Основные формы движений (циклические , ациклические , вращательные), напряжение и расслабление мышц пи их выполнении. Упражнения на улучшение осанки (1ч.) для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц живота и спины для укрепления мышц стоп. Органы чувств (1ч.) Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников <i>Дают</i> оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания. <i>Усваивают</i> азы питьевого режима во время тренировки и походам. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников. <i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и основных систем организма. <i>Характеризуют</i> основные части тела человека, формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной активности. <i>Выполняют</i> упражнений на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины для укрепления мышц стоп. <i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и органами чувств. <i>Объясняют</i> роль зрения и слуха при выполнении основных движения. |

| | |
|--|--|
| <p>Бодрость, грация, координация. 20ч. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание</p> <p><i>Освоение обще развивающих упражнений с предметами развитие координационных и силовых способностей и гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь на руках; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см); лазанье по канату</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> | <p><i>Объясняют</i> название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p> <p><i>Осваивают</i> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p><i>Описывают</i> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа ранее разученных упр.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в лазанье перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б.</p> <p><i>Описывают</i> технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастической скамейке и бревне , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений анализируют их технику выявляют ошибки.</p> <p><i>Описывают</i> технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p><i>Осваивают</i> технику танцевальных</p> |
|--|--|

| | |
|---|---|
| <p>Стойка на о перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и по рейке гимнастической скамейке. одной и двух ногах с закрытыми глазами ; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и по рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям в заранее установленным местам ; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», « Класс , стой!» Размыкание смыкание приставным шагом; перестроение из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры; Команда « Разомкнись!» на два, четыре.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных и силовых способностей</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте в движении сочетание движений ног; туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации комплексы О.Р.У. координационной сложности.</p> | <p>упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p><i>Разучивают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 3бч.</p> <p><i>Освоение знаниями</i> короткая дистанция, бег на скорость, бег на</p> | <p><i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их</p> |

| | |
|---|--|
| <p>выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5 м. 3*10м., эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета» (расстояние 5-15 мет.) Бег с ускорением от 10 до 20 метров, соревнование (до 60 метров).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60- 70 см., с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.</i> Игры с</p> | <p>названия</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращения.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовые и координационных способностей.</p> <p><i>Закрепляют</i> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <p>прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышенности и т. п., в парах Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью и в направлении метания; снизу вперед –вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 6 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 30м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких пре двумя руками от груди вперед вверх, из предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | |
| <p>Играем все! 23ч.</p> <p>Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведение и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашках»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i></p> <p><i>Подвижные игры « Прыгающие воробушки» ,« Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых</i></p> | <p><i>Руководствуются</i> правилами игр, соблюдают правила поведение и безопасность.</p> <p><i>Организуют и проводят</i> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p><i>Осваивают</i> технику игровых действий и приемов, овладевают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Используют</i> действие данных подвижных</p> |

| | |
|---|--|
| <p><i>способностей Подвижные игры «Бросай далеко», «Точный расчет», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шеренге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и беге).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> | <p>игр для развития координационных способностей.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды на открытом воздухе.</p> |
| <p>Все на лыжи!-13ч.</p> <p><i>Овладение знаниями Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием, торможение падением, проходить дистанцию 1 км., обгонять друг друга, подниматься по склону» елочкой», «полуелочкой», а так же спускаться в основной стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру накаты</i></p> | <p><i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p><i>Описывают</i> технику передвижения на лыжах.</p> <p><i>И самостоятельно, ее под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.</i></p> <p><i>Варируют</i> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> |
| <p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p> | <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p> |
| | |

3 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|
| <p>Знание о физической культуре -3ч. Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями (1ч.) Выполнение закаливающих процедур , использование естественных сил природы.</p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья(2ч) (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> | <p><i>Раскрывают</i> понятие «физическая культура» и <i>анализируют</i> положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями), закаливающие процедуры, личной гигиена) на укрепления здоровья и развитие человека.</p> <p><i>Определяют</i> признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности - 5 ч Сердце и кровеносные сосуды (1ч.) Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Строение глаза (1ч.) Специальные упражнения для органов зрения Орган осязание - кожа. (1ч.) Уход за кожей. Пища и питательные вещества. (1ч.) Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Игра « Проверь себя».</p> | <p><i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. <i>Объясняют</i> важность занятий физическими упражнениями, катаниями на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. <i>Объясняют</i> роль слуха и зрения при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Советы как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников. <i>Узнают</i>, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников. <i>Объясняют</i> важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным приемом пищи, с помощью тестового задания « Проверь себя».</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Бодрость, грация, координация. 20ч.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, вперед с перекатом в стойку на лопатках; мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе поднимание согнутых ног; висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно коня; лазанье по канату в три приема; переползание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьбе по бревне (высота 1м) повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами; присоединение в переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;</p> | <p><i>Объясняют</i> название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p> <p><i>Описывают</i> состав и содержание акробатических упражнений. С предметами и составляют из числа ранее разученных упр. и соблюдая правила безопасности. <i>Составление</i> гимнастических комбинаций из числа ранее изученных.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. Описывают технику выполнения упр. На скамейке на бревне <i>Составление</i> гимнастических комбинаций из числа ранее изученных. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>повороты прыжком на 90 градусов, опускание в упор стоя на колене (правым, левым).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг; 1, 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире - шаг!», « Чаше шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; Команда « Равняйсь!» «Становись!» «Смирно!» «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; колонны по одному в колонны по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упр. С предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений</p> | <p>упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 38 ч.</p> <p><i>Освоение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные правила о сведениях соревнований в беге, прыжках и метаниях, Т.Б. на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков</i> ходьбы и координационных способностей . Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, м и длинным шагом, шагов, с изменением длины и частоты с перешагиванием через</p> | <p><i>Узнают</i> правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителей в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p><i>Включают</i> упражнения в ходьбе в</p> |

| | |
|---|---|
| <p>скамейку, в различном темпе и под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам ходьбы, как в 1-2 классе. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 5 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре расстояние 30-40 см., из разных И.П. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 мет.) «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 мет.) Бег с ускорением от 20 до 30 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отталкивания 30- 50 см., с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега с хлопками во время полета, многократные (до 10 прыжков), тройной; на расстояние</p> | <p>различные формы занятий по физкультуре.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращения.</p> <p><i>Взаимодействие</i> со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Включают</i> беговые, прыжковые и метательные упражнения различные формы занятий.</p> <p><i>Составляют</i> комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| <p>и пятерной с места, Прыжки на заданную длину по ориентирам ,на расстояние 60-110см. в полосу приземления 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу ми в полсилы (на точность приземления); с высотой до 70 см и поворотом на 90-120 градусов и с точным приземление в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого бокового разбега; многоскоки (тройной , пятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге из-за головы, от груди, снизу вперед –вверх , положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью ив направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до12 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 60м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких пре двумя руками от груди вперед вверх, предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | |
| <p>Играем все! 21 ч. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведение и безопасность.</p> | <p><i>Руководствуются</i> правилами игр, соблюдают правила поведения и безопасность.</p> |

| | |
|--|--|
| <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Пустое место», « Белые медведи», «Космонавты»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры « Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», « Вызови по имени», « Овладение мячом», « Подвижная цель», « Мяч ловцу», « Охотники и утки». « Быстро и точно», « Снайперы», « Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры « Борьба за мяч», « Перестрелка», « Мини-баскетбол», « Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p> | <p><i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</i></p> <p><i>Используют подвижных игр для активного отдыха.</i></p> <p><i>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</i></p> <p><i>Используют действия данных подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.</i></p> <p><i>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре..</i></p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>Все на лыжи!-15ч. <i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием в движении, торможение плугом и упором, проходить дистанцию 2 км, с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона обгонять друг друга, подниматься «лесенкой», а так же спускаться в высокой и низкой стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», Подъем «лесенкой», «елочкой».</p> | <p><i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. <i>Применяют</i> передвижение на лыжах</p> <p>Для развития координационных способностей и выносливости, <i>контролируют</i> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращении. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. <i>Используют</i> бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| <p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p> | <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p> |
| 4 класс | |
| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
| <p>Знание о физической культуре -1ч. Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр Олимпийские чемпионы</p> <p>Роль и значение занятий физической культуры для здоровья и учебы и социализации в обществе</p> | <p>Объясняют смысл символов и ритуалов Олимпийских игр. Цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют символика Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности - 6 ч: Самоконтроль (1ч.) Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,</p> | <p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролирует, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и</p> |

| | |
|---|--|
| <p>физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧС, до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Первая помощь при травмах (1ч.) Травмы которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потертости кожи, кровотечение).</p> <p>Тренировка ума и характера (1ч.) Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкульт минутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомляемости в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиями физическими упражнениями.</p> <p><u>Мозг и нервная система (1ч.)</u> Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную</p> | <p>физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно -оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения(отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны)Результаты контрольных упражнений записываем в дневник самоконтроля.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, Физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендации, как беречь нервную систему.</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <p>систему. <u>Органы дыхания (1ч.)</u> Органы дыхания вовремя движений и передвижений человека. Важность знаний физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p> | <p>Получают представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на различные виды дыхания.</p> |
| <p>Бодрость, грация, координация. 19 ч. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, вперед с перекатом в стойку на лопатках; «мост» самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе поднимание согнутых ног; висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазань по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно коня; лазанье по канату в три приема; переползание через препятствия. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия.</i></p> | <p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упр. С предметами и составляют из числа ранее разученных упр. и соблюдая правила безопасности. Составление гимнастических комбинации из числа ранее изученных. Описывают технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. Описывают технику выполнения упр. На скамейке на бревне . Составление гимнастических комбинации из числа ранее изученных. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Ходьбе по бревне (высота 1м) повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами; присоединение в переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 180 градусов, опускание в упор стоя на колене (правым, левым).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг; 1, 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире - шаг!», « Чаше шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга ; передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой»; Команда « Равняйсь!» «Становись!» «Смирно!» «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами ; колонны по одному в колонны по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упр. С предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> | <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 40 ч. <i>Освоение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные правила о сведениях соревнований в беге, прыжках и метаниях, Т.Б. на занятиях. <i>Освоение навыков</i> ходьбы и</p> | <p>Узнают правила соревнования в беге, прыжках и метаниях .</p> <p>Демонстрируют вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>координационных способностей . Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, м и длинным шагом, шагов, с изменением длины и частоты с перешагиванием через скамейку, в различном темпе и под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам ходьбы, как в 1-2 классе. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре расстояние 30-40 см., из разных И.П. с максимальной скоростью, до 60 м. , с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. « Круговая эстафета» (расстояние 15-30 мет.) « Встречная эстафета» (расстояние 10-20 мет.) Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей..</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам,</p> | <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителей в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физкультуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращения.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения различные формы занятий.</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отталкивания 30- 50 см., с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега с хлопками во время полета, многоразовые (до 10прыжков), тройной; на расстояние и пятерной с места, Прыжки на заданную длину по ориентирам ,на расстояние 60-110см. в полосу приземления 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу ми в полсилы (на точность приземления); с высотой до 70 см и поворотом на 90-120 градусов и с точным приземление в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого бокового разбега; многоскоки (пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге из-за головы, от груди, снизу вперед–вверх , положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью ив направлении метания; снизу вперед –вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 12 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 60м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких пре двумя руками от груди вперед вверх, предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
| <p>Играем все! 22 ч. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила</p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила поведение и безопасность.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>поведение и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Пустое место», « Белые медведи», «Космонавты»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i></p> <p><i>Подвижные игры « Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) . Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование действия, ловли , передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», « Вызови по имени», « Овладение мячом», « Подвижная цель», « Мяч ловцу», « Охотники и утки». « Быстро и точно», « Снайперы», « Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры « Борьба за мяч», « Перестрелка», « Мини-баскетбол», « Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Используют подвижных игр для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре..</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p> | |
| <p>Все на лыжи!- 14ч. <i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием в движении, торможение плугом и упором, с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона обгонять друг друга, подниматься «лесенкой», а так же спускаться в высокой и низкой стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p> | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах Для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| <p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p> | <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p> |

Формы организации учебных занятий: урок, урок-игра, урок-соревнование, интегрированный урок.

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

1 класс

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Легкая атлетика (23 ч.) Знание о физической культуре (1ч.) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | атлетики. | |
| 2 | Освоение строевые упражнения. | 1 |
| 3 | Бег10- 15 метров | 1 |
| 4 | Бег с изменения направления. | 1 |
| 5 | Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 6 | Челночный бег | 1 |
| 7 | Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх | 1 |
| 8 | Прыжки в движении. Игра «Удочка» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. Игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 11 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка, в чередовании с ходьбой | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча от груди. | 1 |
| 14 | Приемы и навыки прыжков со скакалкой | 1 |
| 15 | Приемы и навыки прыжков со скакалкой | |
| 16 | Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 17 | Метания мешочка с песком на дальность | 1 |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 19 | Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 20 | Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы» | 1 |
| 21 | Круговая эстафета (5-15м) Беговые упражнения | 1 |
| 22 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 23 | Подтягивание из положения лежа и отжимание | 1 |
| 24 | Что такое физическая культура | 1 |
| Гимнастика (18 ч.) Личная гигиена (1ч.) Подвижные игры (4ч.) Спортивная одежда и обувь (1ч.) | | |
| 25 | Спортивная одежда и обувь | 1 |
| 26 | Виды ходьбы по бревну, гимнастической скамейке | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировку.. | 1 |
| 28 | Подтягивание на низкой перекладине | 1 |
| 29 | Кувырок вперед, отжимание Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| 30 | Кувырки, стойка на лопатках. | 1 |
| 31 | Лазанье по канату, круговая тренировка | 1 |
| 32 | Обучение висам на перекладине, кувырок назад .Равновесие. | 1 |
| 33 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения стоя. | 1 |
| 34 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 35 | Лазанье по канату, отжимание. | 1 |
| 36 | Вис и лазанье по гимнастической лестнице. | 1 |
| 37 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 38 | Гимнастические эстафеты. | 1 |
| 39 | Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 40 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 41 | Силовые упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 43 | Гимнастические эстафеты. | 1 |
| 44 | Личная гигиена. | 1 |
| 45 | Подвижные игры «Пятнашки», «Мяч в корзину». | 1 |
| 46 | Подвижные игры «Вызови по именам». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 47 | Подвижные игры « Точный расчет», «Два мороза». | 1 |
| 48 | Подвижные игры « Вызови по именам». | 1 |
| Лыжная подготовка (12ч.) Подвижные и спортивные игры (13 ч.) Спортивная одежда и обувь. (1 ч.) Закаливание (1ч.) | | |
| 49 | Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 50 | Спортивная одежда и обувь. | 1 |
| 51 | Прохождение дистанции 600 м. | 1 |
| 52 | Повороты переступанием | 1 |
| 53 | Ступающий и шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 600 м, на лыжах | 1 |
| 55 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 800 м, на лыжах | 1 |
| 57 | Ступающий и шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 58 | Ступающий и шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции. Спуски под уклон. | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах « змейкой» | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах | 1 |
| 63 | Подбрасывание и передачи мяча. | 1 |
| 64 | Ведения мяча на месте. | 1 |
| 65 | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 66 | Ведения мяча в движении | 1 |
| 67 | Ведения мяча с броском в стену | 1 |
| 68 | Ведения мяча с броском в цель | 1 |
| 69 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 70 | Закаливание. Ведение мяча | 1 |
| 71 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 72 | Ведение футбольного мяча с различными заданиями | 1 |
| 73 | Пробивание мяча по воротам. | 1 |
| 74 | Игра «Играй мяч не теряй», | 1 |
| 75 | Подвижные игры «Мяч водящему» | 1 |
| Легкая атлетика (21 ч.). Подвижные и спортивные игры (3ч.) | | |
| 76 | Бросок мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 77 | Бросок набивного мяча тестирование. | 1 |
| 78 | Освоение строевых упражнений. Бег 10-20 метров | 1 |
| 79 | Тестирование: Бег 30 м, с высокого старта. | 1 |
| 80 | Челночный бег 3*10 | 1 |
| 81 | Метание мяча в цель. | 1 |
| 82 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 83 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 84 | Развитие выносливости бег до 800 метров... | 1 |
| 85 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 86 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 87 | Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа. | 1 |
| 88 | Спортивная игра на базе пионербола. | 1 |
| 89 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 90 | Эстафеты и подвижные игры | 1 |
| 91 | Бег до 4-х минут. Игра «Лапта». | 1 |
| 92 | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |
| 93 | Развитие общей выносливости | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 94 | Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх: | 1 |
| 95 | Встречная эстафета. | 1 |
| 96 | Бросок набивного мяча от груди. | 1 |
| 97 | Подвижные игры | 1 |
| 98 | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 99 | Подвижные игры «Лисы и куры» | |

2 класс

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| Легкая атлетика (19 ч.) Подвижные игры (2ч.) Способы физкультурной деятельности (3ч.) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта. | 1 |
| 3 | Освоение строевых упражнений. Бег 10- 30 метров | 1 |
| 4 | Тестирование: Бег 30-60 м, | 1 |
| 5 | Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 6 | Тестирование челночного бега | 1 |
| 7 | Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх: | 1 |
| 8 | Прыжки в движении Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 11 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка, в чередовании с ходьбой | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча. | 1 |
| 14 | Приемы и навыки прыжков со скакалкой | 1 |
| 15 | Организационные приемы и навыки. Эстафеты | 1 |
| 16 | Упражнения на улучшение осанки | 1 |
| 17 | Метания мешочка с песком на дальность | 1 |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 19 | Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 20 | Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы» | 1 |
| 21 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 22 | Многоскоки на скакалке. Строевые упражнения | 1 |
| 23 | Подтягивание из положения лежа и отжимание | 1 |
| 24 | Строевые упражнения человека. Твой организм | 1 |
| Гимнастика (20 ч.) Способы физкультурной деятельности (2 ч) Подвижные игры (2 ч.) | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики | 1 |
| 26 | Кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| 27 | Виды ходьбы по бревну, гимнастической скамейке | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировку. | 1 |
| 29 | Подтягивание на низкой перекладине | 1 |
| 30 | Два кувырок вперед, отжимание | 1 |
| 31 | Кувырки, стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Лазанье по канату, круговая тренировка | 1 |
| 33 | Обучение висам на перекладине, кувырок назад. Равновесие. | 1 |
| 34 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения стоя. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 35 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 36 | Лазанье по канату, отжимание. | 1 |
| 37 | Вис и лазанье по гимнастической лестнице. | 1 |
| 38 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 39 | Гимнастические эстафеты . | 1 |
| 40 | Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 41 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 42 | Силовые упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 43 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 44 | Гимнастические эстафеты. | 1 |
| 45 | Личная гигиена. | 1 |
| 46 | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |
| 47 | Твой организм | 1 |
| 48 | Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Перестрелка» | 1 |
| Лыжная подготовка (13ч.) Подвижные и спортивные игры (13 ч.) | | |
| Знание о физической культуре (3 ч.) Способы физкультурной деятельности (1 ч) | | |
| 49 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 51 | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр | 1 |
| 52 | Повороты переступанием и прыжком. | 1 |
| 53 | Идеалы и символика Олимпийских игр | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 600 м, на лыжах | 1 |
| 55 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 800 м, на лыжах | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции, торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 58 | Олимпийские чемпионы | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |
| 60 | Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 61 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 62 | Спуски в низкой стойке, обгон. | 1 |
| 63 | Передвижение и спуск на лыжах. Торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции. Спуски в низкой стойке, обгон. | 1 |
| 65 | Подвижная игра «Вышибалы»: | 1 |
| 66 | Подвижные игры: Бездомный заяц», | 1 |
| 67 | Игры: «Волк во рву», «День и ночь | 1 |
| 68 | Вода и питьевой режим. | 1 |
| 69 | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 70 | Ведения мяча в движении | 1 |
| 71 | Ведения мяча с броском в стену | 1 |
| 72 | Ведения мяча с броском в кольцо. | 1 |
| 73 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 74 | Элементы футбола | 1 |
| 75 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 76 | Ведение футбольного мяча с различными заданиями | 1 |
| 77 | Пробивание мяча по воротам. | 1 |
| 78 | Игры «Перестрелка», «Сова» | 1 |

| Легкая атлетика (17 ч) Подвижные и спортивные игры (6ч.). Способы физкультурной деятельности (1 ч) | | |
|---|---|---|
| 79 | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| 80 | Бросок мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча тестирование. | 1 |
| 82 | Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров | 1 |
| 83 | Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта. | 1 |
| 84 | Тестирование челночного бега 3*10 метров. | 1 |
| 85 | Метание мяча в цель тестирование. | 1 |
| 86 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 87 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 88 | Развитие выносливости бег 1 км. | 1 |
| 89 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 90 | Прыжок в длину с места – контрольное | 1 |
| 91 | Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа. | 1 |
| 92 | Спортивная игра пионер бол. | 1 |
| 93 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 94 | Органы чувств | 1 |
| 95 | Бег до 4-х минут. Игра «Лапта». | 1 |
| 96 | Эстафеты и подвижные игры | 1 |
| 97 | Развитие общей выносливости | 1 |
| 98 | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 99 | Подвижные игры: Бездомный заяц», | 1 |
| 100 | Игры: «Волк во рву», «День и ночь | 1 |
| 101 | Игры: «Хвостик», «Удочка», | 1 |
| 102 | Игры: «Охотники и утки», «Лапта». | 1 |

3 класс

| № п\п | Название раздела, темы | Количество часов |
|--|---|-------------------------|
| Легкая атлетика (22 ч.) Знание о физической культуре (1ч.) Способы физкультурной деятельности (1 ч) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Техника высокого старта. | 1 |
| 3 | Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров | 1 |
| 4 | Тестирование: Бег 60 м, | 1 |
| 5 | Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 6 | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| 7 | Прыжки на месте на гимнастической скамейке | 1 |
| 8 | Прыжки в движении Игра «Шмель» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места – контрольное | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель | 1 |
| 11 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка бег 1000м. | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча «от груди» | 1 |
| 14 | Приемы и навыки прыжков со скакалкой | 1 |
| 15 | Организационные приемы и навыки. Эстафеты | 1 |
| 16 | Что такое физическая культура. Скелет. Подвижные игры | 1 |
| 17 | Метания мешочка с песком на дальность | 1 |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 19 | Круговая тренировка Подвижная игра «Лепта» | 1 |
| 20 | Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы» | 1 |
| 21 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 22 | Многогоки на скакалке. | 1 |
| 23 | Подтягивание из положения лежа и отжимание | 1 |
| 24 | Гигиена. Физические качества | 1 |
| Гимнастика (20 ч.) Способы физкультурной деятельности (2ч.) Подвижные игры (2 ч) | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед. Наклон вперед с положения стоя. | 1 |
| 27 | Подтягивание на низкой перекладине | 1 |
| 28 | Два кувырок вперед, отжимание | 1 |
| 29 | Кувырки, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Лазанье по канату, круговая тренировка | 1 |
| 31 | Обучение висам на перекладине, кувырок назад. Равновесие. | 1 |
| 32 | Тестирование гибкости наклоны вперед из положения стоя. | 1 |
| 33 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 34 | Лазанье по канату, отжимание. | 1 |
| 35 | Вис прогнувшись ,вис согнувшись. | 1 |
| 36 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 37 | Гимнастические эстафеты . | 1 |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Подтягивание на скамейке Наклон вперед с положения сидя. | 1 |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 41 | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 42 | Гимнастические эстафеты . | 1 |
| 43 | Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 44 | Многогоки на скакалке. | 1 |
| 45 | Пища и питательные вещества. | 1 |
| 46 | Подвижная игра «Удочка», «Перестрелка» | 1 |
| 47 | Сердце и кровеносные сосуды | 1 |
| 48 | Подвижная игра «Одиннадцать», «День ночь» | 1 |
| Лыжная подготовка (15 ч.) Подвижные и игры (12 ч.) Знание о физической культуре (1ч.) Способы физкультурной деятельности (2ч) | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 |
| 50 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 52 | Прохождение дистанции 600 м. | 1 |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком. | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах « змейкой» | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции 800 м, на лыжах | 1 |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км, на лыжах | 1 |
| 58 | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1 , 5 км, на лыжах | 1 |
| 60 | Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 61 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 62 | Спуски в низкой стойке, обгон. | 1 |
| 63 | Передвижение и спуск на лыжах. | 1 |
| 64 | Орган осязание –кожа | 1 |
| 65 | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 66 | Ведения мяча в движении | 1 |
| 67 | Ведения мяча с броском в стену | 1 |
| 68 | Ведения мяча с броском в кольцо. | 1 |
| 69 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 70 | Строение глаза | 1 |
| 71 | Элементы футбола | 1 |
| 72 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 73 | Ведение футбольного мяча с различными заданиями | 1 |
| 74 | Пробивание мяча по воротам. | 1 |
| 75 | Мини футбол | 1 |
| 76 | Связь физической культуры с укреплением здоровья | 1 |
| 77 | Бросок мяча через волейбольную сетку с места. | 1 |
| 78 | Бросок мяча через волейбольную сетку в движении. | 1 |
| Легкая атлетика (16 ч.) Подвижные и спортивные игры (7ч.) Знание о физической культуре (1 ч.) | | |
| 79 | Спортивная игра «Пионербол» | |
| 80 | Техника безопасности на уроках Легкой атлетики | 1 |
| 81 | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями | 1 |
| 82 | Бросок набивного мяча тестирование. | 1 |
| 83 | Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров | 1 |
| 84 | Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта. | 1 |
| 85 | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| 86 | Метание мяча в цель тестирование. | 1 |
| 87 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 88 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 89 | Развитие выносливости бег 1 км. | 1 |
| 90 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 91 | Прыжок в длину с места – контрольное | 1 |
| 92 | Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа. | 1 |
| 93 | Спортивная игра пионер бол. | 1 |
| 94 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 95 | Эстафеты и подвижные игры | 1 |
| 96 | Бег до 4-х минут. | 1 |
| 97 | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |
| 98 | Развитие общей выносливости | 1 |
| 99 | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 100 | Игра «Лапта» | 1 |
| 101 | Игра «Лапта» | 1 |
| 102 | Подвижная игра «Лапта» | 1 |

4 класс

| № п\п | Название раздела, темы | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Легкая атлетика (21 ч.) Подвижные игры (3ч.) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| | атлетики. | |
| 2 | Строевые упражнения. Техника высокого старта. | 1 |
| 3 | Освоение строевых упражнений .бег 30 метров | 1 |
| 4 | Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта. | 1 |
| 5 | Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 6 | Тестирование челночного бега 3*10 | 1 |
| 7 | Прыжки на месте, на гимнастической скамейке | 1 |
| 8 | Прыжки в движении. Игра «Шмель» | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места – контрольное | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель | 1 |
| 11 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 12 | Кроссовая подготовка бег 1000м. | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча способам « из- за головы». | 1 |
| 14 | Приемы и навыки прыжков в скакалку | 1 |
| 15 | Бросок набивного мяча «груди» | 1 |
| 16 | Тестирование подтягивание и отжимание | 1 |
| 17 | Метания мешочка с песком на дальность | 1 |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование. | 1 |
| 19 | Круговая тренировка. Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 20 | Силовая тренировка. Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы» | 1 |
| 21 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 22 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 23 | Подтягивание из положения лежа и отжимание | 1 |
| 24 | Подвижная игра «Белые медведи», «перестрелка» | 1 |
| Гимнастика (19ч.) Знание о физической культуре (1ч.) Способы физической культуры (2ч) Подвижные игры (2ч) | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 26 | Роль и значение занятий физической культуры для здоровья и учебы и социализации в обществе | 1 |
| 27 | Кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| 28 | Подтягивание из положения лежа и отжимание | 1 |
| 29 | Два кувырок вперед. | 1 |
| 30 | Два кувырок вперед, стойка на лопатках | 1 |
| 31 | Кувырки, стойка на лопатках, перекат назад | 1 |
| 32 | Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 33 | Лазанье по канату, акробатическая связка. | 1 |
| 34 | Вис на перекладине, кувырок назад. Равновесие. | 1 |
| 35 | Лазанье по канату в два приема | 1 |
| 36 | Тестирование гибкости наклоны вперед из положения стоя. | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 39 | Лазанье по канату, отжимание. | 1 |
| 40 | Вис прогнувшись ,вис согнувшись. | 1 |
| 41 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 43 | Гимнастические эстафеты . | 1 |
| 44 | Подъем туловища из положения лежа. | 1 |
| 45 | Самоконтроль | 1 |
| 46 | Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы» | 1 |
| 47 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 48 | Органы дыхания | 1 |
| Лыжная подготовка (14ч.) Подвижные и игры (13ч.) Способы физкультурной деятельности (3ч) | | |
| 49 | Первая помощь при травмах Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 |
| 50 | Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 51 | Передвижение и спуск на лыжах. | 1 |
| 52 | Повороты переступанием и прыжком. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах « змейкой» | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 1 км, на лыжах | 1 |
| 55 | Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции, торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км, на лыжах | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |
| 61 | Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 62 | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км., на лыжах | 1 |
| 64 | Спуски в низкой стойке , обгон. | 1 |
| 65 | Передачи мяча в парах на месте | 1 |
| 66 | Передачи мяча в парах в движении. | 1 |
| 67 | Ведения мяча в движении | 1 |
| 68 | Ведения мяча с броском в стену | 1 |
| 69 | Современные Олимпийские игры | 1 |
| 70 | Ведения мяча с броском в кольцо. | 1 |
| 71 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 72 | История футбола. Элементы футбола | 1 |
| 73 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 74 | Ведение футбольного мяча с различными заданиями | 1 |
| 75 | Пробивание мяча по воротам. | 1 |
| 76 | Мозг и нервная система | 1 |
| 77 | Правила игры в волейбол | 1 |
| 78 | Бросок мяча через волейбольную сетку на месте | 1 |
| Легкая атлетика (19 ч.) Подвижные игры (4ч.) Способы физкультурной деятельности (1ч) | | |
| 79 | Бросок мяча через волейбольную сетку в движении. | 1 |
| 80 | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| 81 | Челночный бег с увеличением дистанции. | 1 |
| 82 | Челночный бег 3*10 | |
| 83 | Бросок набивного мяча тестирование. | 1 |
| 84 | Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров | 1 |
| 85 | Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта. | 1 |
| 86 | Тестирование челночного бега 3*10 метров | 1 |
| 87 | Метание мяча в цель тестирование. | 1 |
| 88 | Круговая эстафета. Беговые упражнения | 1 |
| 89 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 90 | Развитие выносливости бег 1 км. | 1 |
| 91 | Многоскоки на скакалке. | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с места – контрольное | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 93 | Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа. | 1 |
| 94 | Спортивная игра пионер бол. | 1 |
| 95 | Подъем туловища из положения лежа, тестирование | 1 |
| 96 | Эстафеты и подвижные игры | 1 |
| 97 | Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 98 | Спортивная игра «Пионербол» | 1 |
| 99 | Развитие общей выносливости | 1 |
| 100 | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 101 | Тренировка ума и характера | 1 |
| 102 | Подвижная игра «Лапта» | 1 |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

УМК:

Физическая культура: 1-4 класс. учебник. для общеобразовательных. учреждений Лях В.И. - М.: Просвещение, 2011