

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 с изменениями, утвержденными приказами Министерства образования и науки российской Федерации от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2010 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, авторской программой В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011)

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 подготовку.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физиче-

скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Основной **целью** изучения предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

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

следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и

процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре, приводятся в блоках:

- **«Ученик научится»**, где выделяется учебный материал, имеющий *опорный характер*, т. е. служащий основой для последующего обучения. В эту группу включается система таких знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и должна быть освоена подавляющим большинством детей.

- **«Ученик получит возможность научиться»**, где выделяется материал повышенной сложности. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей.

В процессе обучения ученик научится

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>- организовывать</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		упражнениями.	места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	- Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.



Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения.</p>	<p>-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,</p> <p>упражнения на развитие физических качеств;</p> <p>-Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,</p> <p>упражнения на развитие физических качеств;</p> <p>-Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;</p> <p>-Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>упражнения на гимнастическом бревне;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>

В процессе обучения выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---------	---------	---------	---------

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>--ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>		

#### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;</p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных</p>	<p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;</p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней</p>	<p>упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>--целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.  -измерять показатели физического развития и физической подготовленности.		

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-выполнять	-выполнять	-сохранять	-сохранять

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное</p>	<p>упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное</p>	<p>правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>	<p>правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам</p> <p>выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.	телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.		

результаты ...

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных фи-

зических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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



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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Физическая культура 1 класс:

№ темы	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 ч</i>		
1	Знания : «Спортивная одежда и обувь». Подвижные игры на свежем воздухе	Знать и руководствоваться правилами выбора спортивной одежды и обуви для занятий на улице и в спорт зале. Играть в подвижные игры «Два мороза», «Салки»

<i>Легкая атлетика 13 ч</i>		
2	Техника безопасности на уроках физкультуры. подвижные игры на свежем воздухе	Знать правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике, соблюдать правила безопасности. Выполнять беговую разминку. Играть в подвижные игры «Два мороза», «салки».
3	Строевые упражнения. Ходьба обычная, с заданием. Подвижные игры на свежем воздухе	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», выполнять организационные требования урока, усваивать основные понятия и термины ходьбы, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Играть в подвижные игры «пятнашки», «салки с домиками».
4	Ходьба под счет, различным шагом. Подвижные игры на свежем воздухе	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», выполнять организационные требования урока, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Играть в подвижные игры «пятнашки», «салки с мячом»
5	Бег обычный, с изменением направления. Игры на свежем воздухе	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
6	Бег в чередовании с ходьбой. Ускорения 30 М. Подвижные игры на свежем воздухе	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
7	Прыжки с заданием. Подвижные игры на свежем воздухе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков.

8	Челночный бег 3x10 м. Подвижные Игры на свежем воздухе	Выполнять челночный бег технично, соблюдая правила. Развивать скоростные качества и ловкость. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
9	Эстафеты с бегом. Подвижные Игры на свежем воздухе	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега в эстафетах и подвижных играх. Знать правила игр. Уметь применять их на практике
10	Метания на дальность с места. Подвижные Игры на свежем воздухе	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
11	Равномерный медленный бег до 3 мин. Подвижные Игры на свежем воздухе	Уметь бегать в равномерном темпе. Знать правила игр. Уметь применять их на практике.
12	Прыжковые упражнения через препятствия. Подвижные Игры на свежем воздухе	Уметь выполнять прыжковые упражнения через различные препятствия, уметь правильно приземляться. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков.
13	Эстафеты «Вызов номеров». Подвижные Игры на свежем воздухе	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега в эстафетах и подвижных играх. Знать правила игр. Уметь применять их на практике
14	Эстафеты «Смена сторон». Подвижные игры на свежем воздухе	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега в эстафетах и подвижных играх. Знать правила игр. Уметь применять их на практике
<i>Подвижные игры 8 ч</i>		
15	Подвижные игры на свежем воздухе «К своим флажкам»	Знать правила игр. Уметь применять их на практике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
16	Подвижные игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Два мороза»	Знать правила игр. Уметь применять их на практике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	Подвижные игры "Прыгаю-	Знать правила игр.

17	щие воробушки”, "Зайцы в огороде”	Уметь применять их на практике. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
18	Стойка, передвижения в стойке. Ведение мяча на месте, со сменой рук	Уметь передвигаться в стойке баскетболиста, владеть мячом: (держат, выполнять ведение, ведение со сменой рук), также и в процессе подвижных игр. Играть в подвижные игры «Мяч Водящему»
19	Ведение мяча в движении по прямой, по кругу. Подвижные игры «Школа мяча»	Уметь: передвигаться в стойке баскетболиста, владеть мячом: (держат, выполнять ведение, ведение со сменой рук, по прямой, по кругу), также и в процессе подвижных игр. Играть в подвижные игры «Школа мяча»
20	Ловля, передача мяча. Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,) в процессе подвижных игр Играть в подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»
21	Броски мяча над собой, в корзину. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в подвижные игры «Мяч в корзину»
22	Подвижные игры с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Знать правила игр. Уметь применять их на практике
23	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастич. палкой	Знать правила поведения на уроках по гимнастике. Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй. Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
24	ОРУ для развития координации. Группировка, перекаты в группировке	Выполнять комплекс ОРУ для развития координации. Знать технику группировки и уметь выполнять группировку и перекаты в группировке.
25	Перекаты, лёжа на животе и из упора на коленях, вправо	Выполнять комплекс ОРУ для развития координации. Знать технику и уметь выполнять

	влево	группировку и перекаты в группировке.
26	ОРУ для развития гибкости. Перекаты. Кувырок вперёд.	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперёд
27	ОРУ для развития гибкости. Стойка на лопатках согнув ноги	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику, уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги
<i>Знания о физической культуре 1 ч</i>		
28	Знания: «Твой организм». Инструктаж по безопасности	Знать особенности строения организма человека. Знать особенности положительного влияния занятий физ. Культурой на укрепление здоровья человека
<i>Гимнастика с элементами акробатики 17 ч</i>		
29	Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа	Уметь выполнять строевые команды. Выполнять упражнения в висе.
30	Строевые упражнения Упражнения в висе спиной к гимнастич стенке	Уметь выполнять строевые команды. Выполнять упражнения в висе.
31	Строевые упражнения. Вис на время на перекладине	Уметь выполнять строевые команды. Выполнять упражнения в висе.
32	Строевые упражнения. Подтягивании в висе лёжа	Уметь выполнять строевые команды. Выполнять подтягивания в висе лёжа на технику.
33	Упражнения в упорах стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	Знать технику, уметь выполнять упражнения в упорах стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
34	ОРУ для развития силы. Лазания и перелезания по гимнастической стенке	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазания и перелезания по гимнастической стенке
35	Круговая тренировка из разученных упражнений	Выполнять специальную разминку Уметь выполнять разученные упражнения в лазании, висах и упорах в форме круговой тренировки
36	Прыжковые упражнения, лазания на гимнастической	Выполнять специальную прыжковую разминку, выполнять Прыжковые упражнения, лазания на гимнастической

	скамейке	скамейке
37	Обучение вскоку на канат, вис на канате на время	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять вис на канате на время
38	Обучение технике лазания по канату в три приёма	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
39	Упражнения со скакалкой, прыжки на месте	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте
40	Прыжки через скакалку различными способами	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте различными способами
41	Освоение навыков равновесия на полу и на скамейке	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии
42	Освоение навыков равновесия на скамейке с перешагиванием препятствий	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в равновесии с перешагиванием препятствий
43	Освоение танцевальных упражнений	Выполнять общую разминку, знать технику выполнения основных танцевальных упражнений
44	Танцевальные упражнения на месте и в ходьбе	Выполнять общую разминку, знать технику выполнения основных танцевальных упражнений, выполнять упражнения на месте и в ходьбе
45	Общеразвивающие упражнения с предметами	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Уметь составлять простую комбинацию из разученных упражнений. Соблюдать технику безопасности при работе с предметами
<i>Подвижные игры 3 ч</i>		
46	Подвижные игры на развитие внимания и реакции	Уметь: играть в подвижные игры, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности
47	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	Уметь: играть в подвижные игры, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности
48	Подвижные игры с прыжка-	Уметь: играть в подвижные игры, взаимодействовать со сверстниками в про-

	ми	цессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
49	Осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Называть основные признаки определения нарушений в осанке и признаки плоскостопия, основные причины её возможного нарушения. Называть упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия
<i>Подвижные игры 5 ч</i>		
50	Инструктаж безопасности. Ведение мяча на месте, со сменой рук	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спорт играм. Уметь: владеть мячом (держат, выполнять ведение,) в процессе подвижных игр
51	Ведение мяча в движении по прямой, по кругу. Подвижные игры «школа мяча»	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спорт играм. Уметь: владеть мячом (держат, , выполнять ведение,) в процессе подвижных игр
52	Ловля, передача мяча. Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй»	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спорт играм. Уметь: владеть мячом (держат, выполнять ведение, ловлю и передачи мяча) в процессе подвижных игр
53	Броски мяча над собой, в корзину. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спорт играм. Уметь: владеть мячом (держат, , выполнять ведение, ловлю и передачи, броски мяча) в процессе подвижных игр
54	Подвижные игры с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, , выполнять ведение, ловлю и передачи, броски мяча) в процессе подвижных игр
<i>Лыжная подготовка 12ч</i>		
55	Т.Б. на уроках по Л.П.. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знать: правила Т\б. Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне ступающим шагом без палок
56	Повороты переступанием на лыжах без палок	Уметь: правильно выполнять повороты на месте.
57	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь: правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками
58	Торможение падением на лыжах с палками	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах, выполнять торможение падением технично и безопасно
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описы-

		вать технику передвижения на лыжах,
60	Повороты переступанием на лыжах с палками, обгон	Уметь: правильно выполнять повороты в движении, обгон.
61	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
62	Подъём на склон «ёлочкой»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
63	Передвижения на лыжах равномерным медленным темпом	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
64	Подвижные игры на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения
65	Прохождение дистанции 1 км на лыжах в соревновательном темпе	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения на лыжах
66	Подвижные игры из раздела по лыжам	Уметь применять освоенные технические приёмы в игре.
<i>Подвижные игры 9 ч</i>		
67	Стойка волейболиста. Передвижения в стойке.	Знать Т.Б, на уроках по спорт играм. Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста
68	Подброс и ловля мяча сверху	Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой сверху
69	Подброс и ловля мяча снизу	Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой снизу
70	Ловля и передача сверху над собой	Выполнять ловлю и передачу сверху над собой
71	Ловля и передача снизу над собой	Выполнять ловлю и передачу снизу над собой
72	Передачи сверху в парах.	Выполнять ловлю и передачу сверху в парах на месте
73	Ловля и передача над собой в движении	Выполнять ловлю и передачу сверху над собой в движении
74	Броски мяча через сетку с ближних расстояний.	Уметь перебрасывать мяч через сетку с ближних расстояний
75	Подвижные игры из раздела волейбол	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр из раздела волейбола
<i>Знания о физической культуре 1ч</i>		
76	« Что такое физическая культура»	Раскрывать понятие «физическая культура»



	тура».	тура», как систему регулярных занятий физ упражнениями, знать правила личной гигиены.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 8 ч</i>		
77	Строевые упражнения. Подтягивании в висе лёжа	Знать правила поведения на уроках по гимнастике. Уметь выполнять строевые команды. Выполнять подтягивания в висе лёжа на технику, демонстрировать силовую выносливость
78	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастич палкой	Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй. Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
79	Строевые упражнения. ОРУ для развития гибкости	Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй. Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости
80	Прыжки через скакалку на месте. ОРУ для развития координации	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте Выполнять комплекс ОРУ для развития координации
81	Прыжки через скакалку различными способами на месте и в движении	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте и в движении различными способами
82	Упражнения обручами. ОРУ с предметами	Выполнять комплекс упражнений с обручами, предметами.
83	Прыжковые упражнения на скамейках	Выполнять комплекс прыжковых упражнений на скамейках
84	Танцевальные упражнения	Выполнять общую разминку, знать технику выполнения основных танцевальных упражнений
<i>Легкая атлетика 14 ч</i>		
85	Инструктаж безопасности. Прыжковые упражнения	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков.

86	Прыжки в длину с места	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
87	Многоскоки. Прыжковые упражнения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков.
88	Прыжки в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега; приземляться на обе ноги
89	Эстафеты с прыжковыми упражнениями	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в эстафетах навыки прыжков
90	Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель на точность	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в горизонтальную и вертикальную цель на точность
91	Эстафеты с метанием	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в горизонтальную и вертикальную цель на точность. Закрепляют в эстафетах навыки метаний в цель
92	Беговые упражнения Подвижные игры с бегом	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м., закреплять в подвижных играх навыки бега
93	Старты из разных исходных положений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
94	Ускорения до 30 м. Эстафеты: «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Закрепляют в эстафетах навыки короткого бега

95	Эстафеты: «Смена сторон», эстафеты с бегом и прыжками.	Закрепляют в эстафетах навыки короткого бега
96	Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м., закреплять в подвижных играх навыки бега
97	Равномерный медленный бег 3 мин Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега., закреплять в подвижных играх навыки бега
98	Равномерный медленный бег 4 мин Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега, закреплять в подвижных играх навыки бега
<i>Подвижные игры 1 ч</i>		
99	Подвижные из раздела лёгкой атлетики	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки.

### Физическая культура 2 класс:

№ темы	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
1	Инструктаж по Т.Б. Физические качества. Организационно-методические указания.	Знать правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике, соблюдать правила безопасности. выполнять организационные требования урока. Знать о физических качествах и способах их развития посредством занятий физическими упражнениями
<i>Легкая атлетика 8 часов</i>		
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её само-

		стоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
4	Техника челночного бега.	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
5	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
6	Техника метания малого мяча на дальность с места.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
7	Метание малого мяча на дальность с места на результат.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
8	Тестирование метания малого мяча на дальность	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
9	Эстафеты с применением бега и метаний	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега и метаний в эстафетах и подвижных играх. Знать правила игр. Уметь применять их на практике
<i>Подвижные игры 5 часов</i>		
10	Подвижная игра «Кот и мыши», «Два мороза»	Выполнять общую разминку. Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
11	Броски и ловля малого мяча в парах.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр
12	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр
13	Ведение мяча.	Уметь: владеть мячом (держат, переда-

	Подвижные игры с мячами.	вать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
14	Контрольный урок по подвижным играм	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
<i>Легкая атлетика 8 часов</i>		
15	Техника прыжка в длину с места	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
16	Тестирование прыжка в длину с места	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
17	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель»	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в горизонтальную и вертикальную цель на точность
18	Эстафеты «Вызов номеров»	Закрепляют в эстафетах навыки коротного бега
19	Круговая эстафета	Закрепляют в эстафетах навыки коротного бега
20	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять общую разминку. Выполнять броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу, соблюдать инструктаж безопасности
21	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	Выполнять общую разминку. Выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, на заданное расстояние.
22	Эстафеты с применением бега и метаний	Закрепляют в эстафетах навыки коротного бега, метаний
<i>Гимнастика с элементами акробатики 5 ч</i>		
23	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на координацию.	Знать правила поведения на уроках по гимнастике. Выполнять Упражнения на координацию.
24	Развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку для развития гибкости. Выполнять наклон вперед из положения стоя на результат.
25	Круговая тренировка	Выполнять специальную разминку Уметь выполнять упражнения в форме круговой тренировки
26	Тестирование подтягивания	Выполнять подтягивания в висе лёжа

	на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	на технику и на результат
27	Тестирование виса на время	Уметь выполнять вис на перекладине на время на результат
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
28	Режим дня. Строевые упражнения в шеренге и колонне.	Знать основы правильного режима дня. Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 17 ч</i>		
29	Круговая тренировка	Выполнять специальную разминку Уметь выполнять упражнения в форме круговой тренировки
30	Прыжки в скакалку	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте
31	Прыжки в скакалку в движении	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте и в движении различными способами
32	Упражнения с обручем	Уметь выполнять комплекс упражнений с обручем
33	Вращение обруча	Уметь выполнять комплекс упражнений с обручем, вращения обруча
34	Группировка. Перекаты в группировке.	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости.  Знать технику акробатических элементов, выполнять группировку, перекаты
35	Группировка. Кувырок вперёд из упора присев.	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику акробатических элементов, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперёд
36	Кувырок вперед из полуприседа	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперёд их полуприседа.
37	Стойка на лопатках согнув ноги	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты назад в стойку на лопатках согнув ноги
38	Комбинация из разученных акробатических элементов	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Выполнять слитно и технично

		комбинацию из разученных акробатических элементов
39	Упражнения с гимнастической палкой, с мячами.	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Выполнять комплекс из различных упражнений с гимнастической палкой, мячами
40	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты лазания и перелезания по гимнастической стенке. Соблюдать технику безопасности.
41	Различные виды перелезаний.	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазания и перелезания по гимнастической стенке, скамейке. Соблюдать технику безопасности.
42	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Уметь выполнять на технику вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
43	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине.	Уметь выполнять на технику Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине
44	Техника лазания по канату	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
45	Лазание по канату на заданную высоту	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
<b>Подвижные игры 3ч</b>		
46	Ведение мяча	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
47	Упражнения с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
48	Подвижные игры	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		

49	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Знать понятие - Частота сердечных сокращений, способы ее измерения
<i>Подвижные игры 8ч</i>		
50	Т.Б. на уроках по подвиж. Играм. Броски и ловля мяча в парах	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
51	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
52	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
53	Эстафеты с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе эстафет
54	Полоса препятствий с ведением и бросками в кольцо.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе прохождения полосы препятствий
55	Упражнения и подвижные игры с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
56	Подвижные игры с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
57	Контрольный урок по подвижным играм	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
<i>Лыжная подготовка 12ч</i>		
58	Т.Б. на уроках по Л.П.. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знать: правила Т\б. Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне ступающим шагом без палок
59	Повороты переступанием на лыжах без палок	Уметь: правильно выполнять повороты на месте.
60	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь: правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками



61	Торможение падением на лыжах с палками	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах, выполнять торможение падением технично и безопасно
62	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения на лыжах,
63	Повороты переступанием на лыжах с палками, обгон	Уметь: правильно выполнять повороты в движении, обгон.
64	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
65	Подъём на склон «ёлочкой»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
66	Передвижение на лыжах змейкой	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
67	Подвижная игры на лыжах «Накаты»	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения на лыжах,
68	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1, 5 км, описывать технику передвижения на лыжах,
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	Уметь применять освоенные технические лыжные приёмы в игре.
<i>Подвижные игры 9ч</i>		
70	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать Т.Б, на уроках по спорт играм. Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста. Уметь перебрасывать мяч через сетку с ближних расстояний
71	Броски мяча через волейбольную сетку в парах в движении.	Уметь ловить и перебрасывать мяч через сетку двигаясь в парах вдоль сетки приставными шагами, бегом.
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Уметь ловить и перебрасывать мяч через сетку двигаясь в парах вдоль сетки приставными шагами, бегом. Уметь перебрасывать мяч через сетку с ближних расстояний, в указанную зону.
73	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Уметь выполнять броски мяча (подачи) через волейбольную сетку с дальних дистанций, с лицевой линии площадки
74	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Уметь выполнять ближние и дальние броски мяча в процессе подвижной игры
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Уметь выполнять ближние и дальние броски мяча (подачи) через волейбольную сетку с дальних дистанций, с лицевой

		линии площадки
76	Подвижная игра «пионербол» по упрощенным правилам	Уметь применять навыки ловли и перебрасывания, подач мяча через сетку, в ходе игры в «пионербол» по упрощенным правилам
77	Подвижные игры с мячом	Уметь применять навыки ловли и перебрасывания, подач мяча через сетку, в ходе игры
78	Прыжки на мячах-хопах	Выполнять комплекс упражнений на мячах -хопах.
<i>Знания о физической культуре 1ч</i>		
79	ТБ на уроках по гимнастике. Первая помощь при травмах	Знать правила поведения на уроках по гимнастике. Знать основные виды травм , называть правила оказания первой помощи по каждой травме.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 9 ч</i>		
80	Круговая тренировка	Выполнять общую разминку. Выполнять комплекс силовых упражнений в виде круговой тренировки.
81	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Выполнять общую разминку, проходить тестирование подъема туловища за 30 с, технично и на результат
82	Вис на перекладине на время.	Уметь выполнять вис на перекладине на время. демонстрировать силовую выносливость.
83	Тестирование вися на время	Уметь выполнять вис на перекладине на время. демонстрировать силовую выносливость
84	Круговая тренировка	Выполнять общую разминку. Выполнять комплекс силовых упражнений в виде круговой тренировки.
85	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись. Развитие силы.	Выполнять подтягивания в висе лёжа на технику, и на результат демонстрировать силовую выносливость
86	Развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять разминку для развития гибкости. Выполнять наклон вперед из положения стоя на результат.
87	Полоса препятствий.	Выполнять комплекс гимнастических упражнений на силу, гибкость и ловкость в виде полосы препятствий
88	Усложнённая полоса препятствий	Закреплять освоенные навыки выполнения комплекс гимнастических упражнений на силу, гибкость и ловкость в виде усложнённой полосы препятствий

<i>Легкая атлетика 12 часов</i>		
89	ТБ при прыжках. Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега; приземляться на обе ноги
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега; приземляться на обе ноги
91	Техника прыжка в высоту с разбега под углом	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега; приземляться на обе ноги
92	Техника метания на точность (разные предметы)	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в горизонтальную и вертикальную цель на точность
93	Тестирование метания малого мяча на точность	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи в горизонтальную и вертикальную цель на точность, на результат
94	Бросок набивного мяча «из-за головы», «от груди» с шага на дальность	Выполнять общую разминку Выполнять броски набивного мяча различными способами на дальность
95	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 30 м с высокого старта на результат. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
97	Беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе.
98	Развитие выносливости. Бег с переменной интенсивностью.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять харак-

		терные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
99	Гладкий равномерный Бег на 1 км	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 1 км в равномерном медленном темпе
100	Эстафеты: «Смена сторон», «Круговая эстафета»	Закрепляют в эстафетах навыки короткого бега
<i>Подвижные игры 2 ч</i>		
101	Подвижные игры с мячом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки.
102	Подвижные игры с бегом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки

### Физическая культура 3 класс:

№ темы	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
1	Организационные Требования. Знания: «Когда и как возникла физич. культура»	Выполнять основные организационные требования. Рассказывать про возникновение физической культуры и занятия у древних народов. Про первые спортивные школы Античности.
<i>Подвижные игры и спортивные игры 6 часов</i>		
2	Т/Б. Спортивная игра «Футбол».	Знать правила безопасного поведения на уроках по подвижным и порт играм. Знать основные правила игры в футбол.
3	Ведение мяча, остановка мяча.	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол, уметь вести мяч одной и двумя ногами, уметь останавливать мяч.
4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол, уметь выполнять удары по воротам, пасы партнёру
5	Футбольные упражнения в парах, в группе	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол. Закреплять освоенные упражнения работая в парах, группе
6	Комбинация из разученных футбольных упраж-	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол в комбинации

	нений	
7	Подвижные игры на материале футбола.	Уметь применять основные технические элементы игры футбол в подвижных играх
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
8	Техника безопасности. Беговые упражнения. Высокий старт	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. выполнять высокий старт Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
9	Тестирование бега на 30 м	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
10	Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять специальную разминку. Выполнять комплекс упражнений с различными прыжками на месте, в движении, многоскоки, прыжки через препятствия
11	Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках: разбег, отталкивание, полёт и приземляться на обе ноги.
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	Совершенствовать выполнение основных движений в прыжках: разбег, отталкивание, полёт и приземляться на обе ноги. Уметь прыгать в полной координации на результат
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Уметь прыгать в полной координации на результат. Знать правила тестирования прыжков с разбега в длину
14	Техника метания малого мяча на дальность с места	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
15	Метание малого мяча на дальность с места	Совершенствовать выполнение основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
16	Тестирование метания ма-	метать различные предметы и мячи на

	лого мяча на дальность с разбега	дальность с места на результат. Знать правила тестирования метаний на дальность
17	Т/Б. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять общую разминку Выполнять броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу, на технику и на дальность соблюдать инструктаж безопасности
18	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять общую разминку Выполнять броски набивного мяча правой и левой рукой на технику и на дальность соблюдать инструктаж безопасности
19	Техника челночного бега	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи»
20	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи»
21	Эстафеты с применением бега и метаний. Эстафета: «Вызов номеров».	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега и метаний в эстафетах и подвижных играх. Знать правила выполнения эстафет.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов</i>		
22	Т/Б. на уроках гимнастики Группировка, перекаты	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты
23	Кувырок вперед	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперед
24	Варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперед из различных положений
25	Кувырок назад	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок назад
26	Стойка на лопатках. Мост	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику, уметь выполнять стойку на

		лопатках согнув, мост
27	Акробатическая комбинация	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику разученных упражнений, уметь выполнять комбинацию из разученных упражнений
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
28	Олимпийские игры Античности	Рассказывать про зарождение Олимпийских игр в Античности, про символику Олимпиады
<i>Гимнастика с элементами акробатики 17 часов</i>		
29	Строевые действия в шеренге и колонне	Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй.
30	Упоры, седы	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Знать технику выполнения различных упоров и седов.
31	Круговая тренировка для развития силы	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Уметь выполнять разученные упражнения в форме круговой тренировки
32	Полоса препятствий	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Уметь выполнять разученные упражнения в форме полосы препятствий
33	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Выполнять специальную разминку. Выполнять общую разминку. Выполнять упражнения для развития мышц пресса
34	Перемахи на перекладине	Выполнять специальную разминку. Выполнять технично перемахи на перекладине
35	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять технично Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
36	Передвижения по гимнастической скамейке	Выполнять общую разминку. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке
37	Прыжки в скакалку	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте
38	Прыжки в скакалку на результат, за 1 мин	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте на результат , за 1 мин
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазанья и перелезания по гимнастической

		стенке
40	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазания и перелезания по гимнастической стенке
41	Лазанье по канату в три приема	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
42	Закрепление лазания по канату в три приема	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
43	Танцевальные упражнения	Выполнять разминку под музыку. Знать основные танцевальные упражнения
44	Тестирование вися на время	Выполнять общую разминку . выполнять вис на перекладине на время. Развивать силовую выносливость
45	Опорный прыжок через гимнастического козла	Выполнять общую разминку. Уметь выполнять основные элементы опорного прыжка: разбег, наскок в сед на коленях на козле, спрыгивание.
<i>Подвижные и спортивные игры 3 часа</i>		
46	Подвижные игры на развитие координации и внимания	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
47	Подвижные игры с мячом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
48	Контрольный урок по подвижным играм	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
<i>Лыжная подготовка 12 ч</i>		
49	Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знать: правила Т\б. Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне ступающим шагом без палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Уметь: правильно выполнять повороты на месте.
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь: правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками



52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах, выполнять торможение падением технично и безопасно
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения на лыжах,
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под кулон в основной стойке на лыжах	Уметь: правильно выполнять повороты в движении, обгон.
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
57	Подвижная игра на лыжах «накаты»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 2 км, описывать технику передвижения на лыжах,
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Уметь применять освоенные технические лыжные приёмы в комплексе.
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
61	Твой организм	Знать строение тела человека, строение и функции внутренних органов, скелета, мышц. Знать признаки правильной осанки и признаки плоскостопия
<i>Подвижные игры и спортивные игры 17 часов</i>		
62	Развитие двигательных качеств. Основные правила игры «Волейбол»	Выполнять комплекс ОРУ для комплексного развития двигательных качеств, знать Основные правила игры «Волейбол»
63	Подбрасывание. Приём и передача сверху	Знать Т.Б, на уроках по спорт играм. Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой сверху
64	Приём и передача снизу	Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой снизу
65	Подача мяча через сетку двумя руками сверху	Уметь выполнять броски мяча (подачи) через волейбольную сетку с дальних дистанций, с лицевой линии площадки
66	Совершенствование разученных элементов	Уметь выполнять разученные элементы

	ченных Элементов волейбола	волейбола в комплексе , в ходе подвижных игр
67	Тестирование техники Элементов волейбола	Уметь выполнять разученные элементы волейбола в комплексе на технику
68	Подвижная игра «Пионербол»	Уметь выполнять разученные элементы волейбола в комплексе , в ходе подвижных игр
69	Основные правила и технические приёмы «баскетбола»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
70	Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
71	Ведение мяча в движении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
72	Ведение мяча в движении с изменением направления	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
73	Броски мяча в корзину с места	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
74	Броски мяча в корзину с места на результат	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
75	Броски в корзину после ведения	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
76	Ловля и передача мяча в на месте и в движении	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
77	Комбинация из разученных элементов баскетбола	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
78	Учебная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
79	Закаливание	Знать общие правила и методы закаливания
<i>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов</i>		
80	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Выполнять подтягивания в висе лёжа на технику и на результат
81	Тестирование виса на	Уметь выполнять вис на перекладине на

	время	время на результат
82	Круговая тренировка	Выполнять специальную разминку Уметь выполнять разученные упражнения в форме круговой тренировки
83	Прыжки в скакалку	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте
84	Полоса препятствий	Выполнять разученные элементы в виде прохождения полосы препятствий
85	Усложнённая полоса препятствий	Закреплять разученные элементы в виде прохождения полосы препятствий
<i>Подвижные и спортивные игры 3 часа</i>		
86	Подвижные игры с бегом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
87	Подвижные игры с использованием прыжков	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
88	Контрольный урок по подвижным играм	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
89	Полоса препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
90	Усложненная полоса препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений в ходе эстафет.
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
92	Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
93	Метания малого мяча на	Описывать технику выполнения беговых

	точность	упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
94	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
95	Эстафеты с использованием беговых и прыжковых упражнений	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
96	Техника прыжка в длину с места	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
97	Тестирование прыжка в длину с места	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений в ходе эстафет.
98	Беговые упражнения. бег на выносливость в чередовании с ходьбой	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
99	Развитие выносливости Бег с переменной интенсивностью.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений в ходе эстафет.
100	Техника Бег на 1000 м	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
101	Контроль Бег на 1000 м	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
102	Эстафеты: «Смена сто-	Описывать технику выполнения беговых

	рон», круговая эстафета	упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
--	-------------------------	---

### Физическая культура 4 класс:

№ темы	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
1	Спортивная одежда и обувь. «Современные Олимпийские игры»	Выполнять основные организационные требования. Знать правила выбора спортивной одежды для улицы и спорт зала. Рассказывать про символику и историю Современных Олимпийских игр. Знать виды спорта входящие в Олимпиаду
<i>Подвижные игры и спортивные игры 6 часов</i>		
2	Т/Б. Спортивная игра «Футбол».	Знать правила безопасного поведения на уроках по подвижным и порт играм. Знать основные правила игры в футбол.
3	Ведение мяча, остановка мяча.	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол, уметь вести мяч одной и двумя ногами, уметь останавливать мяч.
4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол, уметь выполнять удары по воротам, пасы партнёру
5	Футбольные упражнения в парах, в группе	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол. Закреплять освоенные упражнения работая в парах, группе
6	Комбинация из разученных футбольных упражнений	Уметь выполнять основные технические элементы игры футбол в комбинации
7	Подвижные игры на материале футбола.	Уметь применять основные технические элементы игры футбол в подвижных играх
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
8	Техника безопасности. Беговые упражнения. Высокий старт	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. выполнять высокий старт Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные

		игры «Прыгающие воробушки»
9	Тестирование бега на 30 м	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
10	Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять специальную разминку. Выполнять комплекс упражнений с различными прыжками на месте, в движении, многоскоки, прыжки через препятствия
11	Техника прыжка в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках: разбег, отталкивание, полёт и приземляться на обе ноги.
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	Совершенствовать выполнение основных движений в прыжках: разбег, отталкивание, полёт и приземляться на обе ноги. Уметь прыгать в полной координации на результат
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Уметь прыгать в полной координации на результат. Знать правила тестирования прыжков с разбега в длину
14	Техника метания малого мяча на дальность с места	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
15	Метание малого мяча на дальность с места	Совершенствовать выполнение основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Играть в подвижную игру «кто дальше бросит»
16	Тестирование метания малого мяча на дальность с разбега	метать различные предметы и мячи на дальность с места на результат. Знать правила тестирования метаний на дальность
17	Т/Б. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять общую разминку Выполнять броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу, на технику и на дальность соблюдать инструктаж безопасности
18	Броски набивного мяча правой и левой ру-	Выполнять общую разминку Выполнять броски набивного мяча правой и левой рукой на технику и на дальность соблюдать инструктаж безопасности

	кой	
19	Техника челночного бега	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи»
20	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Выполняют челночный бег технично, соблюдая правила. Развивают скоростные качества и ловкость. Игрют в подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи»
21	Эстафеты с применением бега и метаний. Эстафета: «Вызов номеров».	Уметь применять освоенные навыки скоростного бега и метаний в эстафетах и подвижных играх. Знать правила выполнения эстафет.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов</i>		
22	Т/Б. на уроках гимнастики Группировка, перекаты	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты
23	Кувырок вперед	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперед
24	Варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок вперед из различных положений
25	Кувырок назад	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику выполнения, выполнять группировку, перекаты и кувырок назад
26	Стойка на лопатках. Мост	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику, уметь выполнять стойку на лопатках согнув, мост
27	Акробатическая комбинация	Выполнять комплекс ОРУ для развития гибкости. Знать технику разученных упражнений, уметь выполнять комбинацию из разученных упражнений
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
28	Физическая культура как система регулярных занятий. Первая помощь при трав-	Знать о связи физической культуры с укреплением здоровья и её влиянии на гармоничное разностороннее развитие человека. Знать основные виды травм. Знать правила

	мах	оказании первой помощи при травмах.
<i>Гимнастика с элементами акробатики 17 часов</i>		
29	Строевые действия в шеренге и колонне	Выполнять построение в шеренге и колонне, повороты в строю. Знать правила расчета по порядку и на первый, второй.
30	Упоры, седы	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Знать технику выполнения различных упоров и седов.
31	Круговая тренировка для развития силы	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Уметь выполнять разученные упражнения в форме круговой тренировки
32	Полоса препятствий	Выполнять Строевые действия в шеренге и колонне. Уметь выполнять разученные упражнения в форме полосы препятствий
33	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Выполнять специальную разминку. Выполнять общую разминку. Выполнять упражнения для развития мышц пресса
34	Перемахи на перекладине	Выполнять специальную разминку. Выполнять технично перемахи на перекладине
35	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять технично Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
36	Передвижения по гимнастической скамейке	Выполнять общую разминку. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке
37	Прыжки в скакалку	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте
38	Прыжки в скакалку на результат, за 1 мин	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через скакалку на месте на результат
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазанья и перелезания по гимнастической стенке
40	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке	Выполнять комплекс ОРУ для развития силы. Выполнять различные варианты Лазанья и перелезания по гимнастической стенке
41	Лазанье по канату в три приема	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности



42	Закрепление лазания по канату в три приема	Знать как выполняется вскок на канат, захват каната ногами, выполнять лазание по канату на 3-4 метра. Соблюдать технику безопасности
43	Танцевальные упражнения	Выполнять разминку под музыку. Знать основные танцевальные упражнения
44	Тестирование вися на время	Выполнять общую разминку . выполнять вис на перекладине на время. Развивать силовую выносливость
45	Опорный прыжок через гимнастического козла	Выполнять общую разминку. Уметь выполнять основные элементы опорного прыжка: разбег, наскок в сед на коленях на козле, спрыгивание.
<i>Подвижные и спортивные игры 3 часа</i>		
46	Подвижные игры на развитие координации и внимания	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
47	Подвижные игры с мячом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
48	Контрольный урок по подвижным играм	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
<i>Лыжная подготовка 12 ч</i>		
49	Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знать: правила Т\б. Уметь: правильно передвигаться в шеренге и в колонне ступающим шагом без палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Уметь: правильно выполнять повороты на месте.
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь: правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах, выполнять торможение падением технично и безопасно
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км. описывать технику передвижения на лыжах,
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под кулон в основной стойке на лыжах	Уметь: правильно выполнять повороты в движении, обгон.
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах

56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
57	Подвижная игра на лыжах «накаты»	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Уметь выполнять скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 2 км, описывать технику передвижения на лыжах,
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Уметь применять освоенные технические лыжные приёмы в комплексе.
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
61	Личная гигиена	Знать основные правила соблюдения личной гигиены тела и одежды человека, уметь соблюдать эти правила.
<i>Подвижные игры и спортивные игры 17 часов</i>		
62	Развитие двигательных качеств. Основные правила игры «Волейбол»	Выполнять комплекс ОРУ для комплексного развития двигательных качеств, знать Основные правила игры «Волейбол»
63	Подбрасывание. Приём и передача сверху	Знать Т.Б, на уроках по спорт играм. Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой сверху
64	Приём и передача снизу	Знать технику выполнения стойки, уметь передвигаться в стойке волейболиста, уметь подбрасывать и принимать мяч в стойке над собой снизу
65	Подача мяча через сетку двумя руками сверху	Уметь выполнять броски мяча (подачи) через волейбольную сетку с дальних дистанций, с лицевой линии площадки
66	Совершенствование разученных Элементов волейбола	Уметь выполнять разученные элементы волейбола в комплексе , в ходе подвижных игр
67	Тестирование техники Элементов волейбола	Уметь выполнять разученные элементы волейбола в комплексе на технику
68	Подвижная игра «Пионербол»	Уметь выполнять разученные элементы волейбола в комплексе , в ходе подвижных игр
69	Основные правила и технические приёмы «баскетбола»	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
70	Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

71	Ведение мяча в движении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
72	Ведение мяча в движении с изменением направления	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
73	Броски мяча в корзину с места	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
74	Броски мяча в корзину с места на результат	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
75	Броски в корзину после ведения	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
76	Ловля и передача мяча в на месте и в движении	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
77	Комбинация из разученных элементов баскетбола	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
78	Учебная игра «Баскетбол» по упрощённым правилам	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>		
79	Самоконтроль	Учиться правильно оценивать своё самочувствие в процессе выполнении физических упражнений. Определять основные показатели физического развития и их прирост в течении учебного года. Уметь характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
<i>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов</i>		
80	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Выполнять подтягивания в висе лёжа на технику и на результат
81	Тестирование виса на время	Уметь выполнять вис на перекладине на время на результат
82	Круговая тренировка	Выполнять специальную разминку Уметь выполнять разученные упражнения в форме круговой тренировки
83	Прыжки в скакалку	Выполнять комплекс упражнений со скакалкой, знать технику, уметь прыгать через

		скакалку на месте
84	Полоса препятствий	Выполнять разученные элементы в виде прохождения полосы препятствий
85	Усложнённая полоса препятствий	Закреплять разученные элементы в виде прохождения полосы препятствий
<i>Подвижные и спортивные игры 3 часа</i>		
86	Подвижные игры с бегом	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
87	Подвижная игры с использованием прыжков	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
88	Контрольный урок по подвижным играм	Знать правила подвижных игр. Уметь применять их на практике. Закреплять в процессе игры освоенные навыки
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>		
89	Полоса препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
90	Усложненная полоса препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений в ходе эстафет.
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
92	Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
93	Метания малого мяча на точность	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
94	Беговые упражнения	Описывать технику выполнения беговых

	Прыжковые упражнения	упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
95	Эстафеты с использованием беговых и прыжковых упражнений	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
96	Техника прыжка в длину с места	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе
97	Тестирование прыжка в длину с места	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений в ходе эстафет.
98	Беговые упражнения. бег на выносливость в чередовании с ходьбой	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки»
99	Развитие выносливости Бег с переменной интенсивностью.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений в ходе эстафет.
100	Техника Бега на 1000 м	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
101	Контроль Бега на 1000 м	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги
102	Эстафеты: «Смена сторон», круговая эстафета	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять бег на 3-4 мин в равномерном медленном темпе

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

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

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

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

2 класс

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

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см табл.

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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;



- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину

*В планируемых результатах реализации предмета «Физическая культура»:*

- определяются требования, позволяющие оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

- устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО;

- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

### Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО

#### І СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

#### **Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без уче- та вре- мени	Без уче- та вре- мени	Без учета време- ни	Без учета време- ни	Без учета време- ни	Без учета време- ни
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекла-	5	6	13	4	5	11

	дине (кол-во раз)						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Примерные рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 4 классы
1.3	В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
3.	<b>Технические средства обучения</b>
3.1	Мегафон
4.	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
4.1	Стенка гимнастическая
4.2	Козел гимнастический
4.3	Мост гимнастический
4.4	Скамейка гимнастическая
4.5	Маты гимнастические

4.6	Мяч набивной
4.7	Мяч малый (теннисный)
4.8	Скакалка гимнастическая
4.9	Палка гимнастическая
4.10	Обруч гимнастический
	<i>Легкая атлетика</i>
4.11	Планка для прыжков в высоту
4.12	Стойка для прыжков в высоту
4.13	Рулетка измерительная
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
4.14	Мячи баскетбольные
4.15	Мячи футбольные
4.16	Мячи волейбольные
4.17	Жилетки игровые
	<i>Средства первой помощи</i>
4.18	Аптечка медицинская
5	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>
5.1	Спортивный зал
5.2	Кабинет учителя
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
6	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>
6.1	Легкоатлетическая дорожка
6.2	Сектор для прыжков в длину
6.3	Игровое поле для футбола
6.4	Площадка игровая баскетбольная

6.5	Площадка игровая волейбольная
6.6	Лыжная трасса

### **Информационно-компьютерная поддержка (ЭОР)**

1. Ноутбук
2. Мультимедиапректор (лекционный зал)
3. Цифровая доска (лекционный зал)
4. Диски ДВД с видео материалами к урокам физкультуры
5. Презентации к теоретическим темам уроков:
  - Презентация на тему: « Правила безопасности на уроках физической культуры».
  - Презентация на тему: «Осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия».
  - Презентация на тему: «Личная гигиена и режим дня учащихся»
  - Презентация на тему: «Закаливание».
  - Презентация на тему: «Первая помощь при травмах».
  - Презентация на тему: «Олимпийские игры эпохи Античности».
  - Презентация на тему: «Олимпийские игры современности».

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К НАПИСАНИЮ ПРОГРАММЫ:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Рабочая программа по физической культуре .1-4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2015.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.