

Управление образования МО ГО «Сыктывкар»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»  
«15 №-а шОр школа» муниципальнОй велОлан учреждение

РЕКОМЕНДОВАНО

МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 30.08.2016г.

Руководитель МО Габова Э.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №15»

З. И. Дармова

01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее образование

Срок реализации - 4 года

(в новой редакции)

Составители: учителя начальных классов - Н.А. Мартюшева, Э.В. Габова,

Л. В. Потапова

Сыктывкар, 2016г.

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие Федеральных Государственных стандартов начального общего образования» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009г. (в редакции Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Авторской программы «Физическая культура» (В.И Лях - «Школа России». Сборник рабочих программ». – М.: Просвещение, 2015г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» была разработана в 2011 году.

В структуру и содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» были внесены изменения в соответствии с Приказами МОУ «СОШ № 15»:

№75/3 от 24.04.2013 г. «О приведении в соответствие основной образовательной программы начального общего образования требованиям ФГОС НОО»;

№131/1 от 15.05.2014 г. «О внесении изменений и дополнений в основную образовательную программу начального общего образования»;

№106/5 от 09.06.2015 г. «О приведении в соответствие основной образовательной программы начального общего образования требованиям ФГОС НОО»;

№241 от 17.12.2015 г. «О внесении изменений и дополнений в Основную образовательную программу начального общего образования»;

№114/1 от 29.03.2016 г. «О внесении изменений и дополнений в Основную образовательную программу начального общего образования».

Программа рассчитана для обучения учащихся 1-4 классов начального общего образования средней общеобразовательной школы.

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре 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 данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

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

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

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

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

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включены этнокультурные компоненты «Лыжные гонки» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 1-4 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой

атлетикой. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 1-4 классы). Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебный 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, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Всего на изучение учебного предмета (1-4 классы) – 405 ч**

**В 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).**

**Во 2-4 классах - 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).**

**Всего на изучение предмета – 405 ч, в том числе**

Контрольные работы – 45 ч

Из них:

**1 класс – 99 ч, в том числе**

Контрольные работы - 10

**2 класс – 102 ч, в том числе**

Контрольные работы – 11

**3 класс – 102 ч, в том числе**

Контрольные работы - 12

**4 класс – 102 ч, в том числе**

Контрольные работы - 12

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начального общего образования определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»: «Выпускник научится» - это базовый уровень освоения опорного учебного материала, ожидаемого от выпускников. «Выпускник получит возможность научиться» - уровень достижений, соответствующий планируемым результатам, демонстрируемый только отдельными учащимися, имеющими более высокий уровень мотивации и способностей (повышенный), *выделяются курсивом.*

### **Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметными** результатами изучения окружающего мира являются: умение использовать язык с целью поиска необходимой информации в различных источниках для решения учебных задач; способность ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения; умение выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учётом особенностей разных видов речи, ситуаций общения; понимание необходимости ориентироваться на позицию партнёра, учитывать различные мнения и координировать различные позиции в сотрудничестве с целью успешного участия в диалоге; стремление к более точному выражению собственного мнения и позиции; умение задавать вопросы.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;



- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

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

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

— *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

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

В ходе промежуточной аттестации (2-4 класс) при реализации учебной программы с середины апреля до середины мая проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств (бег 30 метров, кросс 1000 метров, прыжок в длину с места, наклоны туловища в положении сидя, поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.) По результатам выводится средняя арифметическая оценка, которая является оценкой за промежуточную аттестацию.

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» (405 ч)**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### **Знания о физической культуре:**

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

### **Физическое совершенствование:**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

В МОУ «СОШ №15» раздел «Плавание» из-за отсутствия возможности посещать бассейн изучается в виде подводящих упражнений: имитация движений техники – сухое плавание и упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

### **На материале лёгкой атлетики**

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных



положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

В МОУ «СОШ №15» раздел «Плавание» из-за отсутствия возможности посещать бассейн изучается в виде подводящих упражнений: имитация движений техники – сухое плавание и упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

## **1 класс (99ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)**

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

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

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч- по 10мин в процессе урока)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (99ч)**

#### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (99ч)**

##### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч)**

###### ***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

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

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

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

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Смешанное передвижение до 1 км

Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (челночный бег 3X10 м или бег на 30 м, смешанное передвижение до 1 км)

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

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

**К. р. №1, №10 Бег (30 м) (2 ч).**

**К. р. №2 Кросс 1 км.**

### ***Прыжковая подготовка***

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

Прыжок в длину с места. (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжки со скакалкой.

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

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

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

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

**К.. р. №3 Прыжок в длину с места.**

**К.. р. №9 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».**

### ***Броски большого, метания малого мяча (4ч).***

Метание малого мяча в вертикальную цель (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

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

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

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

Развитие скоростно-силовых способностей

### **ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (2ч)**

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака.

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)**

#### ***Подвижные игры***

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

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)***

### ***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу.

Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

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

Перешагивание через мячи

### ***Акробатика***

Группировка.

Перекаты в группировке.

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

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

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

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

**К.. р. №4 Акробатическая комбинация.**

### ***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

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

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

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

Висы и упоры на низкой перекладине.

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

Из виса 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.

**К.. р. №5 Опорный прыжок через гимнастического козла.**

**К.. р. №6 Наклоны туловища из положения стоя и лёжа.** (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

### ***Прикладная гимнастика***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

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

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Гимнастическая полоса препятствий.

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

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

**К.. р. №7 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;**

**К/р №8 Поднимание туловища из положения стоя и лёжа**

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (21ч)***

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

*Подвижные игры* на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### ***ПЛАВАНИЕ (1ч)***

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

## **2 класс (102ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

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

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

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

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

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

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)**

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 (102ч)**

##### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)***

###### ***Беговая подготовка***

Равномерный медленный бег 8 мин.

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

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (челночный бег 3х10 м или бег на 30 м, 60 м, смешанное передвижение до 1 км)

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

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Игры и эстафеты с бегом на местности.

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

**К. р. №1, №7 Бег (30 м) (2 ч).**

**К. р. №8 Кросс 1 км.**

### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

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

**К. р. №9 Прыжок в длину с места.**

**К. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.**

### ***Броски большого, метания малого мяча***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

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

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

**К. р. №11 Метание малого мяча на дальность с места.**

### **ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (4ч)**

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

#### ***Подвижные игры***

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

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

**К. р. №6 Поднимание туловища из положения лёжа.**

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)***

### ***Движения и передвижения строем***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

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

### ***Акробатика***

Группировка.

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

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

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

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

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

Название основных гимнастических снарядов

### **К.. р. №2 Акробатическая комбинация.**

### ***Снарядная гимнастика***

Вис стоя и лежа.

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

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

**К.. р. №3 Наклоны туловища из положения стоя и лёжа** (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

### **К.р. №4 Комбинация на бревне.**

### ***Прикладная гимнастика***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.



Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

**К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.**

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (30ч)***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

### ***ПЛАВАНИЕ (2ч)***

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

### **3 класс (102ч)**

#### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)**

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

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

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

#### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)**

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

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

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)**

##### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)**

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

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (102ч)**

###### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)**

###### ***Беговая подготовка***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

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

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

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

Бег на результат (*30, 60 м*).

Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (бег на 60 м)

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

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

**К. р. №1 Бег (30 м)**

**К. р. №2 Бег (60 м)**

**К. р. №11 Кросс 1 км.**

### ***Прыжковая подготовка***

Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

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

Правила соревнований в беге, прыжках

**К.. р. №9 Прыжок в длину с места.**

**К.. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».**

### ***Броски большого, метания малого мяча***

Метание в цель с 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

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

Метание набивного мяча.

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

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

Правила соревнований в метании

**К.. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.**

### **ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (4ч)**

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

#### ***Подвижные игры***

Эстафеты с предметами и без них.

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

### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

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

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

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

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

Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

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

### ***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

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

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

**К. р. №8 Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)***

#### ***Акробатика***

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

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

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

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

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

### **К.. р. №3 Акробатическая комбинация.**

#### ***Снарядная гимнастика***

Вис стоя и лежа.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к выполнению норматива

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)»).

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

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

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

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

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

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

### **К.р. №4 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.**

### **К.р. №5 Комбинация на бревне.**

### **К.р. №6 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.**

#### ***Прикладная гимнастика***

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

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

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

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

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

**К. р. №7 Наклоны туловища в положения сидя и стоя** (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (30ч)***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Поворот переступанием.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой», «ёлочкой»

Торможение «плугом»

Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной».

Эстафеты на лыжах с этапом до 100м.

### ***ПЛАВАНИЕ (2ч)***

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

## **4 класс (102ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)**

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

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

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

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

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)**

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

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

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)**

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

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (102ч)**

##### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)**

##### ***Беговая подготовка***

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

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

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

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

**К. р. №1 Бег (30 м)**

**К. р. №2 Бег (60 м)**

**К. р. №3 Кросс 1 км** (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжок в длину с разбега на точность приземления (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

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

**К. р. №10 Прыжок в длину с места.**

**К. р. №11 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».**

### ***Броски большого, метания малого мяча***

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

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

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

**К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.**

### **ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (4ч)**

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)**

#### ***Подвижные игры***

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

Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком



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

### ***Подвижные игры на основе волейбола***

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

### ***Подвижные игры на основе футбола***

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

## ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)***

### ***Акробатика***

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

**К.. р. №4 Акробатическая комбинация.**

**К.. р. №5 Наклоны туловища из положения стоя и лёжа** (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

### ***Снарядная гимнастика***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

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

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

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

Комбинация на бревне.

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

**К.р. №6 Подтягивание в вися - мальчики, подтягивание в вися лежа – девочки.**

**К.р. №7 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.**

**К.р. №8 Комбинация на бревне.**

### ***Прикладная гимнастика***

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

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

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

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

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

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

**К. р. №9 Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.**

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (30ч)***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

Бег на лыжах на 1 км, 2 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Поворот переступанием в движении.

Спуски в основной стойке.

Подъем «ёлочкой»

Торможение «плугом».

Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной», «Куда укатись за два шага».

Эстафеты на лыжах с этапом до 200м.

### ***ПЛАВАНИЕ (2ч)***

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (405 ч)**

<b>Разделы программы</b>	<b>1 классы</b>	<b>2 классы</b>	<b>3 классы</b>	<b>4 классы</b>
<b>1. Знание о физической культуре (18 ч.)</b>	5 тем	5 тем	4 тем	4 тем
	Изучается в процессе урока 5-10 минут тем			
<b>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (18ч)</b>	4 темы	4 темы	5 темы	5 темы
	Изучается в процессе урока 5-10 минут от урока			
<b>3. Физическое совершенствование (405 ч)</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 темы	3 темы	3 темы	3 темы
	В процессе урока			
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (405 ч)	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
Лёгкая атлетика (75 ч)	21	18	18	18
Туризм и спортивное ориентирование (14 ч)	2	4	4	4
Подвижные и спортивные игры (114 ч)	33	27	27	27
Гимнастика с основами акробатики (84 ч)	21	21	21	21
Лыжные гонки (111 ч)	21	30	30	30
Плавание (7 ч)	1	2	2	2
<b>Всего</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

<b>Контрольные работы</b>	<b>1 кл</b>	<b>2кл</b>	<b>3кл</b>	<b>4кл</b>
Бег 30 м.	2	2	1	1
Бег 60м			1	1
Кросс 1 км	1	1	1	1
Прыжок в длину с места	1	1	1	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	1	1	1
Метание малого мяча на дальность с места		1	1	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1	1	1	1
Акробатическая комбинация	1	1	1	1
Комбинация на бревне		1	1	1
Опорный прыжок через гимнастического козла	1		1	1
Поднимание туловища из положения лёжа	1	1	1	1
Наклоны туловища в положение сидя и стоя	1	1	1	1
<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

**1 класс (99 ч)**

Темы, входящие в разделы Примерной программы	Тематическое планирование в соответствии с образовательной системой «Школа России»	Количество часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>21 ч</b>
<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> 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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных</p>	<p>Знакомство с учебным предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Инструктаж по т/б на уроках физической культуры на спортивной площадке, стадионе при изучении раздела «Л/а». Ходьба и бег. Бег с ускорением. Построение в шеренгу и колонну. П/и «Ловишка»</p>	<b>1</b>
	<p>Построение в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов, разминки в движении. <b>К/р №1 Бег (30 м)</b> с высокого старта» (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Ходьба под счет, на носках, на пятках, с ускорением.</p>	<b>1</b>
	<p>Понятие «короткая дистанция». Бег 60 м. Техника челночного бега. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт</p>	<b>1</b>
	<p>Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))).</p> <p>П/и «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди».</p>	<b>1</b>

<p>положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств, выносливости.</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Смешанное передвижение до 600 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). П/и «Попади в цель», «Кто дальше бросит?».</p>	<b>1</b>
	<p>Упражнения на развитие внимания и равновесия. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. Метание малого мяча с места на дальность (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). </p>	<b>1</b>
	<p>Смешанное передвижение до 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)») П/и «Разгрузи арбузы». Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.</p>	<b>1</b>
	<p>Комплекс физкультминуток по профилактике и коррекции нарушений осанки. Метание малого мяча (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. П/и «Погрузка арбузов».</p>	<b>1</b>
	<p>Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления,</p>	<b>1</b>

	ритма и темпа. Бег (30 м) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).	
	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
	Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).	<b>1</b>
	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>1</b>
	Равномерный, медленный бег до 6 мин Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<b>1</b>
	ОРУ Развитие выносливости. <b>К/р №2 Кросс 1 км</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).	<b>1</b>
	Игра «Совушка». Развитие выносливости. Сборка-разборка рюкзака.	
	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>1</b>



	(ГТО)»). Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	
	<b>Прыжок в длину с места (К/р №3)</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>1</b>
	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей <b>Прыжок в длину с разбега (К/р № 9)</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).	<b>1</b>
	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. <b>К/Р № 10 Бег (30 м)</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>1</b>

	(ГТО)»). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	
<b>Подвижные и спортивные игры. - 33 ч (начало-9 часов)</b>		<b>9</b>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	Разучивание комплекса упражнений для развития мышц туловища. Прыжки на месте и с продвижением вперед. П/и «Два Мороза», «К своим флажкам». Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<b>1</b>
	ОРУ. П/и «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Повторение понятий «ритм», «темп».	<b>1</b>
	ОРУ. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Прыжки в длину с места. П/и «Вызов номера», «День и ночь».	<b>1</b>
	Разминка в движении. Прыжки со скакалкой. П/и «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Совушка».	<b>1</b>
	ОРУ. Физические упражнения и их влияние на организм. Спрыгивание и запрыгивание. П/и «Воробьи и вороны».	<b>1</b>
	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека. П/и «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «День и ночь».	<b>1</b>
	ОРУ. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Скоростные эстафеты.	<b>1</b>
	ОРУ. П/и «К своим флажкам», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?»	<b>1</b>

	ОРУ. П/и «Октябрюта», «Волк во рву», «Посадка картошки».	<b>1</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>21</b>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на</p>	Инструктаж по т/б при проведении занятий в спортивном зале по разделу «Гимнастика с основами акробатики». Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу, в круг. ОРУ с теннисными мячами. Игра «Пройти бесшумно». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Знакомство с основными гимнастическими снарядами.	<b>1</b>
	ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игра «Совушка», «Ползуны».	<b>1</b>
	ОРУ. Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Перешагивание через мячи.	<b>1</b>
	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые приемы на месте и в движении. Игра «Пройди бесшумно». Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.	<b>1</b>
	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках	<b>1</b>
	ОРУ с обручем. Игра «Не ошибись!» Стойка на лопатках. Веселые старты	<b>1</b>

<p>переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);; Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа;</p>	ОРУ на матах. Игра «Ползуны», «Совушка».	<b>1</b>
	<b>Акробатическая комбинация – К/р №4</b> «Упор присев – перекат – стойка на лопатках». Игра «Прыгни в обруч!»	
	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. <b>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла (К/р №5).</b> Подвижная игра «Обезьянки».	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ на матах. Из виса 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. Игра «Тише едешь – дальше будешь».	<b>1</b>

	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор». Развитие силовых способностей.	<b>1</b>
	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор». Развитие силовых способностей. <b>К/Р №6 Наклоны туловища в положение сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).	<b>1</b>
	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка», «Обезьянки». Развитие силовых способностей.	<b>1</b>
	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. П/и «Три движения».	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки». <b>К/Р №7 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. <b>К/р №8 «Поднимание</b>	<b>1</b>

	туловища из положения лёжа. Игра «Обезьянки».	
	ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»	<b>1</b>
<b>Лыжные гонки .</b>		<b>21 ч</b>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Развитие координационных способностей. ЭКС.	<b>1</b>
	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<b>4</b>
	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени». ЭКС.	<b>1</b>
	Повороты переступанием на месте. Развитие координационных способностей. ЭКС.	<b>1</b>
	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «Охотники и олени». ЭКС.	<b>1</b>
	Спуски в основной стойке. Подвижная игра «Встречная эстафета». ЭКС.	<b>1</b>
	Спуски в основной стойке. Развитие координационных способностей. ЭКС.	<b>1</b>
	Спуски в основной стойке. Подвижная игра «Встречная эстафета». ЭКС.	<b>1</b>
	Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «День и ночь». ЭКС.	<b>1</b>

	Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «На буксире». ЭКС.	1
	Торможение падением. Подвижная игра "Попади в ворота". ЭКС.	1
	Передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Развитие координационных способностей. ЭКС.	1
	Передвижение на лыжах разными способами. Подвижные игры "Встречная эстафета", «День и ночь». ЭКС.	2
	Передвижение на лыжах разными способами. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». ЭКС.	2
	Передвижение на лыжах разными способами. Веселые эстафеты на лыжах. ЭКС.	2
Подвижные и спортивные игры. - 33 ч (продолжение)		24 ч
<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски</p>	ОРУ П/и «Пятнашки», «Капитаны». Прыжок в высоту с разбега и отталкиванием одной ногой.	1
	ОРУ. Гимнастика для глаз. П/и «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде».	1
	ОРУ. П/и «Лисы и куры», «Точный расчет». Прыжки со скакалкой.	1
	ОРУ. П/и «Удочка», «Компас». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай!»	1
	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных движений.	1

мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мяча в колонне», «Попрыгунчики-воробушки».	<b>1</b>
	ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Мяч соседу». Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных движений.	<b>1</b>
	ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Мяч соседу». Бросок и ловля мяча на месте.	<b>1</b>
	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	<b>2</b>
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	<b>2</b>
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	<b>1</b>
	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И "Гонка мяча по кругу".	<b>2</b>
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра "Передал - садись", мини-баскетбол.	<b>1</b>
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра "Выстрел в небо".	<b>1</b>
	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра "Охотники и утки".	<b>1</b>
	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания	<b>1</b>



	Ведение мяча на месте. Игра "Круговая лапта". Гимнастика для глаз.	<b>1</b>
	Подвижные игры "Мяч в обруч", "Не давай мяч водящему", "Перестрелка". Эстафеты с мячами.	<b>2</b>
<b>ТУРИЗМ и спортивное ориентирование</b>		<b>2ч</b>
	Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака.	<b>2</b>
<b>ПЛАВАНИЕ</b>		<b>1ч</b>
<b>На материале плавания</b> Имитация техники плавания.(Сухое плавание) <b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.	<b>1</b>

## 2 класс

Темы, входящие в разделы Примерной программы	Тематическое планирование в соответствии с образовательной системой «Школа России»	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>9 ч</b>
<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.</p> <p>Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.</p>	<b>1</b>
	<p>Физическая культура человека</p> <p>Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ.</p> <p>Челночный бег (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p><b>К.р.№1 Бег (30 м)</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Бег с ускорением (60 м) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p> <p>Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<b>1</b>

<p>максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<b>1</b>
	<p>Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<b>1</b>
	<p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p>Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>		<b>12ч</b>

<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>ОРУ.</b> Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
<p><b>Игры на материале спортивных игр</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p>		<b>6ч</b>
ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>1</b>

<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.</p>	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>21ч</b>
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших</p>	Движения и передвижения строем. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>1</b>
	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение Олимпийских игр. Движения и передвижения строем. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному	<b>1</b>

<p>закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.</p>	<p>по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор», «Фигуры». Развитие координационных способностей</p>	
	<p>Акробатика. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.</p> <p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Акробатика Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Акробатика Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Космонавты». «Фигуры». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной</p>	<p>Акробатика Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Акробатика Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов</p>	<b>1</b>
	<p>Акробатика Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <b>К.р.№2 Акробатическая комбинация из ранее изученных</b></p>	<b>1</b>

гимнастической скамейке.

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

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

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

элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
Снарядная гимнастика. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<b>1</b>
Снарядная гимнастика Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>1</b>
Снарядная гимнастика <b>К. р. №3 Наклоны туловища в положение сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>1</b>
Снарядная гимнастика Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
Снарядная гимнастика Построения и перестроения. ОРУ с палками. <b>К.р. №4 Комбинация на бревне.</b> Игры «Парашютист»,	<b>1</b>

бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	«Кто приходил?». Развитие координационных способностей	
	Снарядная гимнастика Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>1</b>
	Снарядная гимнастика Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	<b>1</b>
Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	Снарядная гимнастика. Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке .Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. <b>К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса	<b>1</b>



	«Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Игра «Обезьянки»	
	Прикладная гимнастика Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<b>1</b>
<b>Лыжные гонки.</b>		<b>30 ч.</b>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Игры.</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление), построение с лыжами в руках. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок. ЭКС.	<b>1</b>
	Повороты переступанием на лыжах без палок. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти ступающим шагом до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	<b>2</b>
	Совершенствовать технику ступающего шага. Повторить повороты переступанием на месте. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	<b>1</b>
	Разучивание техники передвижения скольльзящим шагом без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	<b>1</b>
	Повторение техники передвижения скольльзящим шагом без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м	<b>2</b>

	(подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	
	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. ЭКС.	<b>1</b>
	Разучивание техники скользящего шага с палками. Обучение технике подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке. ЭКС.	<b>1</b>
	Повторение техники скользящего шага с палками, подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке. ЭКС.	<b>2</b>
	Закрепление техники скользящего шага с палками, подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствование техники скользящего шага с палками, подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. ЭКС.	<b>2</b>
	Физические качества сила, быстрота, выносливость. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). ЭКС.	<b>1</b>
	Разучивание техники спуска в средней стойке, торможения «плугом». Проведение эстафеты между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». ЭКС.	<b>1</b>
	Повторение техники спуска со склона в средней стойке,	<b>2</b>

	торможения «плугом», разучивание подъёма ступающим шагом. Проведение эстафеты между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». ЭКС.	
	Проведение учета умений по технике скольжения без палок. Совершенствование умения в подъемах и спусках со склонов, торможения «плугом». Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотами. ЭКС.	<b>2</b>
	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствование скольжения на учебном круге. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Игра «Кто дальше скатится с горки». ЭКС.	<b>2</b>
	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Прохождение средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Проехать через ворота». ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствование скольжения на учебном круге. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Игра «Проехать через ворота». ЭКС.	<b>1</b>
	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Подними предмет». ЭКС.	<b>1</b>

	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Слалом на санках». ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить. Игра «Слалом на санках». ЭКС.	<b>2</b>
	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочное оценивание. ЭКС.	<b>1</b>
<b>Игры на материале спортивных игр</b> <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>9 ч.</b>
<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>ОРУ.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в	<b>1</b>

	колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Комплексы дыхательных упражнений. Профилактика утомления. Гимнастика для глаз. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». <b>К. р. №6 (П.а.)</b> Поднимание туловища из положения лёжа. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
<b>Туризм и спортивное ориентирование</b>		<b>4ч.</b>
	Преодоление различных препятствий.	<b>1</b>
	Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.	<b>1</b>
	Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.	<b>1</b>

	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<b>1</b>
<b>Плавание.</b>		<b>2 ч.</b>
<p><b>На материале плавания</b> Имитация техники плавания.(Сухое плавание) Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. <b>ОРУ.</b> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	Техника безопасности на водоёмах и в бассейне. Подводящие упражнения.	<b>1</b>
	Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Подвижные игры.	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>9ч</b>
<p>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. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <b>Подвижные и спортивные игры:</b> прыжки, бег, метания и броски;</p>	Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ. Понятие длины и массы тела Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. <b>П.а. Наклоны туловища из положения лёжа за 30 сек.</b>	<b>1</b>
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. <b>К. р. №7 (П.а.) Бег (30 м)</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>
	ОРУ. Развитие выносливости. <b>К. р. №8 (П. а.) Бег 1 км без учета времени</b> (подготовка к выполнению норматива	<b>1</b>

<p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»)</p> <p>Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»</p>	
	<p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Развитие скоростных и координационных способностей. <b>П. а. наклоны туловища из положения сидя.</b></p>	<b>1</b>
	<p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Развитие скоростных и координационных способностей. <b>К.р. №9 (П. а.) Прыжок в длину с места</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»).</p>	<b>1</b>
	<p><b>К.р. №10 (П.а.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»)). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<b>1</b>
<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по</p>	<p>Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса</p>	<b>1</b>

<p>кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>«Готов к труду и обороне» (ГТО). ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	
	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4—5 м. <b>К. р. №11 Метание малого мяча на дальность с места.</b> Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>



### 3 класс

Темы, входящие в разделы Примерной программы	Тематическое планирование в соответствии с образовательной системой «Школа России»	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>9 ч</b>
<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). ОРУ. Игра «Пустое место»,</p>	<b>1</b>
	<p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Белые медведи»,</p>	<b>1</b>
	<p>Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).</p> <p>ОРУ. Игра «Смена сторон»,</p>	<b>1</b>
	<p>Челночный бег. ОРУ. <b>К.р. №1 Бег 30 м.</b> Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Команда быстроногих»,</p>	<b>1</b>
	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <b>К.р. №2 Бег 60 м</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))»</p>	<b>1</b>

<p>положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	Игра «Гуси-лебеди»,	
	Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Понятия «эстафета», «старт», «финиш» ОРУ. Выявление работающих групп мышц Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Развитие выносливости. Игры «Салки», «Рыбаки и рыбки»	1
	Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). ОРУ. Игры «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», Развитие скоростных и координационных способностей	1
	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур Прыжок с высоты 60 см. ОРУ. Игра «Перебежка с выручкой». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	1
	Метание в цель с 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках	1
Подвижные и спортивные игры.		12ч
История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1

<p>природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>ОРУ.</b> Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>ОРУ. Эстафеты с предметами и без них.</p>	
	<p>ОРУ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. . Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Игры «Защита укреплений», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений</p>	<b>1</b>

	на развитие физических качеств. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
	ОРУ в движении. Игры «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	ОРУ в движении. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
<b>Игры на материале спортивных игр Подвижные игры на основе баскетбола.</b>		<b>6ч</b>
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах.</p>	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>цель</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей . Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цель</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей .	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей .	<b>1</b>
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груд. ОРУ. Игра «Гонка мячей по	<b>1</b>

	кругу». Развитие координационных способностей .	
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>21ч</b>
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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,</p>	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение Олимпийских игр. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
	Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Акробатика Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<b>1</b>
	Акробатика Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>1</b>

<p>прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке,</p>	<p>Акробатика Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>1</b></p>
	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». <b>К. р. №3 Акробатическая комбинация.</b> Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>1</b></p>
	<p>Снарядная гимнастика Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p>	<p><b>1</b></p>
	<p>Снарядная гимнастика. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей</p>	<p><b>1</b></p>
	<p>Снарядная гимнастика Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. <b>К. р. №4 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского</p>	<p><b>1</b></p>

<p>низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о</p>	<p>физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.</p>	
	<p>Снарядная гимнастика Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).</p> <p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Снарядная гимнастика Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей .</p>	<b>1</b>
	<p>Снарядная гимнастика. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Игра «Тише едешь – дальше будешь», Развитие координационных способностей.</p>	<b>1</b>
	<p>Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. <b>К.р. №5 Комбинация на бревне.</b> Игра «ниточка-иглочка». Развитие координационных способностей .</p>	<b>1</b>
	<p>Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей</p>	<b>1</b>

гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	<b>1</b>
	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. <b>К.р. №6 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</b> Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика. Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Игра «Аисты». Эстафеты с предметами.	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика. <b>К. р. №7 Наклоны туловища в положении сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
	Прикладная гимнастика. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Переноска партнера в парах Гимнастическая полоса	<b>1</b>



	препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы», «Медсанбат».	
<b>Лыжные гонки.</b>		<b>30 ч.</b>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Игры.</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление), построение с лыжами в руках. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок. ЭКС.	<b>1</b>
	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование, одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. ЭКС.	<b>4</b>
	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование, одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. ЭКС.	<b>3</b>
	Спуски в основной стойке. Разучивание техники скользящего шага с палками. Обучение технике подъема «лесенкой». ЭКС.	<b>3</b>
	Совершенствование техники скользящего шага с палками, подъема «лесенкой» и спуска в основной стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. ЭКС.	<b>2</b>
	Физические качества сила, быстрота, выносливость. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). ЭКС.	<b>1</b>
	Разучивание техники спуска в основной стойке, торможения «плугом». Проведение эстафеты между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Игра «Быстрый лыжник». ЭКС.	<b>1</b>

	Повторение техники спуска со склона в основной стойке, торможения «плугом», разучивание подъёма «елочкой» Проведение эстафеты между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Игра «Быстрый лыжник». ЭКС.	<b>2</b>
	Спуски в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Проведение учета умений по технике скольжения без палок. Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Совершенствование умения в подъемах и спусках со склонов, торможения «плугом». Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотами. ЭКС.	<b>2</b>
	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствование скольжения на учебном круге. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Прохождение дистанции до 1000 м со средней скорости (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Игра «За мной». ЭКС.	<b>2</b>
	Разминка на учебном круге (5-6 мин). Техника спусков и подъемов без палок. Прохождение средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Проехать через ворота». ЭКС.	<b>1</b>
	Совершенствование скольжения на учебном круге. Развитие	<b>1</b>

	скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Игра «Проехать через ворота». ЭКС.	
	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «За мной». ЭКС.	<b>3</b>
	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить. Игра «За мной». ЭКС.	<b>2</b>
	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочное оценивание. ЭКС.	<b>1</b>
<b>Игры на материале спортивных игр</b> <b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола (продолжение)</b>		<b>9 ч.</b>
<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>ОРУ.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей .	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». «Перестрелка». Развитие координационных способностей .	<b>1</b>
	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему»,. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей .	<b>1</b>
	Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для	<b>1</b>

<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>профилактики нарушений осанки. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации .</p>	
	<p>Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации .</p>	<b>1</b>
	<p>Перемещения. Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации</p>	<b>1</b>
	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Профилактика утомления.</p> <p>Гимнастика для глаз. Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. <b>К. р. №8 (п. а.) Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.</b></p> <p>Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками.</p>	<b>1</b>
	<p>Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол . Развитие координации</p>	<b>1</b>

	ционных способностей. <b>П. а. Наклоны туловища из положения сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	<b>1</b>
<b>Туризм и спортивное ориентирование</b>		<b>4ч.</b>
	Преодоление различных препятствий.	<b>1</b>
	Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.	<b>1</b>
	Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.	<b>1</b>
	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<b>1</b>
<b>Плавание.</b>		<b>2 ч.</b>
<b>На материале плавания</b> Имитация техники плавания.(Сухое плавание) Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. <b>ОРУ.</b> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	Техника безопасности на водоёмах и в бассейне. Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание.	<b>1</b>
	Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Подвижные игры.	<b>1</b>

Легкая атлетика (продолжение)		9ч
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры:</b> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>ОРУ.</b> Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной</p>	Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований в беге, прыжках. Понятие длины и массы тела. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
	Прыжок в длину с короткого разбега. Игра «Гуси лебеди», ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>
	<b>К. р. №9 Прыжок в длину с места</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))).	
	Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. <b>К. р. №10 (п. а.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Многоскоки. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Лиса и куры»,	<b>1</b>
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	<b>1</b>
	<b>П. а. Бег 30 м.</b> Правила соревнований в метании. Метание в цель с 4-5 м (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). ОРУ. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>1</b>
	<b>К. р. №11 (П. а.) Бег 1 км без учета времени</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Дальние броски». Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>1</b>

<p>интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	Метание набивного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <b>К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.</b> Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>

4 класс

Темы, входящие в разделы Примерной программы	Тематическое планирование в соответствии с образовательной системой «Школа России»	Количество часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ч) – начало 9ч.</b>		<b>9</b>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>бег на дистанцию до 1000 м;</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Прыжковые упражнения в длину.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</p>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	<b>1</b>
	Равномерный медленный бег 4мин. К/Р №1 Бег (30 м). Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>1</b>
	Равномерный медленный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>1</b>
	Равномерный медленный бег 4мин. К/Р №2 Бег (60 м) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Встречная эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>1</b>



	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»). Развитие выносливости	<b>1</b>
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 1 ч К/Р № 3 Кросс (1 км) (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). по пересеченной местности. Игра «Конники-спортсмены».	<b>1</b>
	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>1</b>
	Прыжок в длину с разбега на точность приземления (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	<b>1</b>
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч)</b> <b>Начало</b>		<b>18 ч.</b>

<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>11</b>
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>	<p>Физическая как система разнообразных форм занятий. Виды спорта. Спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	<b>1</b>
	Режим дня. Составление режима дня ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	<b>1</b>

	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>7</b>
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	

	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча . Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	
	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)</b>		
<b>Акробатика</b>		<b>8</b>
История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с	История развития физической культуры. Особенности физ. культуры разных народов. Связь физ. Культуры с	<b>1</b>

<p>природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; Акробатические комбинации : кувырок вперед.</p> <p>стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, : кувырок назад, стойка на лопатках</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>	<p>трудовой и военной деятельностью</p> <p>ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>	
	<p>ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно.</p>	<b>1</b>

	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. <b>К/Р №4 Акробатическая комбинация.</b> Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	
	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. <b>К/Р №5 Наклоны туловища в положение сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>Снарядная гимнастика</b>		<b>8</b>
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. <b>К/Р №6 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>1</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<b>1</b>
	Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>1</b>

<p>включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. простые прыжки, перелезание через горку матов</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	<p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.</p> <p><b>К/Р №7 Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.</b> Игра «Веребочка под ногами».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<b>1</b>
	<p>ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.</p>	<b>1</b>
	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.</p> <p><b>К/Р №8 Комбинация на бревне (высота до 1 м).</b> Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
<b>Прикладная гимнастика</b>		<b>5</b>
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Прыжки со скакалкой, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;</p>	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. <b>К/Р №9 Поднимание туловища из положения лёжа</b> Эстафеты с предметами.</p>	<b>1</b>
	<p>Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами</p>	<b>1</b>

<p>Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, в упоре присев, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей</p>	<b>1</b>
	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<b>1</b>
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>		<b>30ч</b>
<p><b>На материале лыжных гонок</b></p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме</p>	<p>Правила безопасного поведения на уроках физической культуре по разделу "Лыжная подготовка" (тестирование по правилам т/б) Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, Коми крае. Олимпийцы и паралимпийцы Республики Коми. ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторение поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». ЭКС.</p>	<b>1</b>



<p>большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Техника поворотов переступанием в движении.</p> <p>Повторение передвижения попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м. ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Игра «Снежком в цель». ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника спуска в основной стойке. ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника спуска в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник». ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Техника одновременного двухшажного хода.</p> <p>Техника подъёма «Ёлочкой», торможение «Плугом».</p> <p>Игра «На одной лыже». ЭКС.</p>	<b>1</b>
	<p>Техника выполнения подъёмов и спусков со склона с палками и без них. Торможение "плугом" и преодоление ворот в наклоне в конце спуска. Координация движения. ЭКС</p>	<b>2</b>
	<p>Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Дистанция 1,5 км со средней скоростью (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). ЭКС</p>	<b>1</b>
	<p>Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона. ЭКС</p>	<b>1</b>
	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки</p>	<b>1</b>

	и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.). Попеременный двухшажный ход с палками.Торможение плугом (оценивание). ЭКС	
	Одновременный двухшажный ход. Игра "Не задень!". ЭКС	<b>1</b>
	Дистанция до 2 км в медленном темпе (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Попеременный и одновременный двухшажный ход. ЭКС	<b>1</b>
	Катание с горы в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Подъём на склон "полуёлочкой" ЭКС	<b>2</b>
	Оценивание попеременного двухшажного хода Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра "Кто дальше?" Катание с гор с палками. ЭКС	<b>1</b>
	Дистанция в медленном темпе до 2 км – разминка (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Одновременный двухшажный ход. ЭКС	<b>2</b>
	Закрепление техники подъёма на склон полуёлочкой. Оценивание техники одновременного двухшажного шага. ЭКС	<b>1</b>
	Подъём полуёлочкой. Дистанция до 2 км со средней скоростью (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса	<b>2</b>

	«Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Оценивание умения поворотов переступанием в движении. ЭКС	
	Дистанция в медленном темпе до 2,5 км. Оценивание техники подъёма полуёлочкой. ЭКС	<b>2</b>
	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений ЭКС.	<b>1</b>
	Эстафеты - соревнования на лыжах на лыжах. Катание с горы. ЭКС	<b>1</b>
	Бег на лыжах на 1 км (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»). Соревнования на лыжах. ЭКС	<b>1</b>
	Игры-эстафеты на лыжах. ЭКС	<b>1</b>
	Игры-эстафеты между командами с этапом до 50 метров без палок. Игры "Кто дальше?" "Кто лишний?" ЭКС	<b>2</b>
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27ч) продолжение</b>		<b>9</b>
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	ОРУ. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации	<b>1</b>
	ОРУ. Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	<b>1</b>

	ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<b>1</b>
	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<b>1</b>
	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации. <b>Промежуточная аттестация. Наклоны туловища в положение сидя и стоя</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>1</b>
	ОРУ. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<b>1</b>
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>		<b>3</b>
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Введение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	<b>1</b>
	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол. <b>Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лёжа</b>	<b>1</b>

	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному и по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча .Игра Мини-футбол	<b>1</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ч) – продолжение</b>		<b>9 ч</b>
<b>Броски большого, метания малого мяча</b>		
<p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p>	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
<b>Беговая подготовка</b>		
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше».) Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<b>1</b>
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). <b>Промежуточная аттестация. Бег (30 м).</b> Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>1</b>

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег на дистанцию до 1000 м.	Кросс (1 км) по пересеченной местности (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Игра «Охотники и зайцы»	1
<b>Прыжковая подготовка</b>		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; Прыжок в длину с разбега. способом «согнув ноги» Многоскоки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	Специально-беговые упражнения. <b>Промежуточная аттестация. Контрольная работа №10 Прыжок в длину с места</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1
	ОРУ <b>Промежуточная аттестация. Контрольная работа № 11 Прыжок в длину с разбега. способом «согнув ноги»</b> (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	1
<b>Броски большого, метания малого мяча</b>		
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))). <b>Контрольная</b>	1

ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями	<b>работа № 12: Метание малого мяча на дальность с места.</b> Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	
	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Бросок набивного мяча. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
<b>Туризм и спортивное ориентирование</b>		<b>4ч</b>
	Правила техники безопасности на уроках туризма и спортивного ориентирования Преодоление различных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
	Спортивное ориентирование в условиях закрытого помещения.	<b>1</b>
	Спортивное ориентирование в условиях школьной территории	<b>1</b>
<b>Плавание</b>		<b>2ч</b>
<b>На материале плавания</b> Имитация техники плавания.(Сухое плавание) <b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	Техника безопасности на водоёмах и в бассейне. Подводящие упражнения. Имитация техники плавания.(Сухое плавание)	<b>1</b>
	Имитация техники плавания. (Сухое плавание) Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Подвижные игры	<b>1</b>

**Требования к уровню подготовки выпускников****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.

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



## 2 класс

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 колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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 символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- 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. 3).

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 влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- 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 и умений обучающихся.***

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

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки физического совершенствования***

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

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

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

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

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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