

## Предметная область «Физическая культура»

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

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

## I. Рабочая программа составлена на основе

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

### **УМК:**

Физическая культура: 1-4 класс. учебник. для общеобразовательных. учреждений Лях В.И. - М.: Просвещение, 2014

### **Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:**

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

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные:**

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

### **Метапредметные:**

#### **- регулятивные:**

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

#### **- познавательные:**

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

#### **- коммуникативные:**

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

#### **Предметные:**

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

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
    - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

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

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

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

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

### III. Содержание учебного предмета с указанием форм организации, основных видов учебной деятельности

#### 1 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности
<p><b>Знание о физической культуре -1ч.</b>            Когда и как возникла физическая культура            Что такое физическая культура.            Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья.</p>	<p><i>Сравнивают</i> физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  <i>Называют</i> движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  <i>Изучают</i> рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.  <i>Рассказывают</i> понятия «физическая культура» и рассказывают положительное влияние ее компонентов на укрепления здоровья и развитие человека.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности - 4 ч.</b>            Закаливание (1ч.) Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила поведения закаливающих процедур.            Спортивная одежда и обувь (2ч.)            Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и</p>	<p><i>Узнают</i> правила закаливающих процедур.  <i>Анализируют</i> правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам.  <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.  <i>Руководствуются</i> правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от</p>

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

<p>подтягиваясь на руках; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см); лазанье по канату</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами ; на бревне ( высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям в заранее установленным местам ; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», « Класс, стой!» Размыкание смыкание приставным шагом.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных и силовых способностей</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте в движении сочетание движений ног; туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации комплексы О.Р.У. координационной сложности.</p>	<p>анализируют их технику выполнения. <i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений анализируют их технику выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 44ч.</b></p> <p><i>Освоение знаниями</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название</p>	<p><i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их названия</p>

метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

*Освоение навыков ходьбы и координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3\*5 м. эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета» (расстояние 5-15 мет.) Бег с ускорением от 10 до 15 метров, соревнование (до 60 метров).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением *вперед* на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку: многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков,*

*Описывают* технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

*Демонстрируют* вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. *Выбирают* индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

*Описывают* технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.

*Применяют* беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

*Выбирают* индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.

*Включать* прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

*Применяют* прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

*Закрепляют* в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

*Демонстрируют* вариативное выполнение метательных упражнений.

<p><i>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышенности и т. п., в парах Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-54м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 30м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких пре двумя руками от груди вперед вверх, из предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p><i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</i></p>
<p><b>Играем все! 20ч.</b>  Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведение и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>  Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашках»  <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей,</i></p>	<p><i>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила поведение и безопасность.</i></p> <p><i>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</i>  Осваивают технику игровых действий и приемов, овладевают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой</p>

<p><i>ориентации в пространстве</i>  <i>Подвижные игры « Прыгающие воробушки» ,« Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i>  <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> <i>Подвижные игры «Бросай далеко», «Точный расчет», « Метко в цель».</i>  <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шеренге. Ловля и передача мяча в движении.. Броски в цель ( кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и беге).</i>  <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i>  <i>Подвижные игры « Играй, играй, мяч не теряй», « Мяч водящему», « У кого меньше мячей», « Школа мячей», « Мяч в корзину», « Попади в обруч».</i></p>	<p>деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действие данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе.</p>
<p><b>Все на лыжи! 12ч.</b>  <i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами.  <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием, торможение падением, проходить дистанцию 1 км, обгонять друг друга, подниматься по склону» елочкой», «полуелочкой», а так же спускаться в основной стойке , торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру накаты</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. И самостоятельно, ее под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
<p><b>Твой спортивный уголок</b></p>	<p>Вместе с родителями выбирают</p>

<p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>
<b>2 класс</b>	
<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<p><b>Знание о физической культуре -3ч.</b> Современные Олимпийские игры (3ч.) Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр (1 ч.) Олимпийские чемпионы (1ч.)</p>	<p><i>Объясняют</i> смысл символов и ритуалов Олимпийских игр. Цель возрождения Олимпийских игр. <i>Объясняют</i> роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <i>Называют</i> символика Олимпийских игр <i>Называют</i> известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности - 7 ч</b> Личная гигиена (1ч.) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены Вода и питьевой режим (1ч.) Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Твой организм (2ч.) Строение тела (1ч.) Основные формы движений (циклические , ациклические , вращательные), напряжение и расслабление мышц пи их выполнении. Упражнения на улучшение осанки (1ч.) для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц живота и спины для укрепления мышц стоп. Органы чувств (1ч.) Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</p>	<p><i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников <i>Дают</i> оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания. <i>Усваивают</i> азы питьевого режима во время тренировки и походам. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников. <i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и основных систем организма. <i>Характеризуют</i> основные части тела человека, формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной активности. <i>Выполняют</i> упражнений на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины для укрепления мышц стоп. <i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и органами чувств. <i>Объясняют</i> роль зрения и слуха при выполнении основных движениям.</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация. 20ч.</b> Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание <i>Освоение</i> <i>обще</i> <i>развивающих</i> <i>упражнений с предметами</i> <i>развитие</i> <i>координационных</i> <i>и</i> <i>силовых</i> <i>способностей</i> <i>и</i> <i>гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с</p>	<p><i>Объясняют</i> название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.  <i>Осваивают</i> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>

<p>большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячам (1кг.), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись тоже из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь на руках; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно ( высота 60 см); лазанье по канату</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках. Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>Стойка на о перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и по рейке гимнастической скамейке. одной и двух ногах с закрытыми глазами ; на бревне ( высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и по рейке гимнастической скамейке.</p>	<p><i>Описывают</i> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа ранее разученных упр.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в лазанье перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б.</p> <p><i>Описывают</i> технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Описывают</i> технику гимнастической скамейке и бревне , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении гимнастических упражнений анализируют их технику выявляют ошибки.</p> <p><i>Описывают</i> технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p><i>Осваивают</i> технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p><i>Разучивают</i> строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>
--	--

<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаги галопа в сторону. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне ( высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям в заранее установленным местам ; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», « Класс , стой!» Размыкание смыкание приставным шагом; перестроение из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры; Команда « Разомкнись!» на два, четыре.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных и силовых способностей</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте в движении сочетание движений ног; туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации комплексы О.Р.У. координационной сложности.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 36ч.</b></p> <p><i>Освоение знаниями</i> короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков</i> ходьбы и координационных способностей . Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким</p>	<p><i>Усваивают</i> основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их названия</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрируют</i> вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>

<p>подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5 м. 3*10м., эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты « Смена сторон», « Вызов номеров», « Круговая эстафета» (расстояние 5-15 мет.) Бег с ускорением от 10 до 20 метров, соревнование (до 60 метров).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60- 70 см., с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышенности и т. п., в парах Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и</p>	<p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><i>Применяют</i> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><i>Закрепляют</i> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
---	---

<p>вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью и в направлении метания; снизу вперед –вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 6 мин)</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 30м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких пре двумя руками от груди вперед вверх, из предметов на дальность и в цель ( правой и левой рукой).</p>	
<p><b>Играем все!</b> 23ч.</p> <p>Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведение и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашках»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры « Прыгающие воробышки» ,« Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Подвижные игры «Бросай далеко», «Точный расчет», « Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шеренге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и беге).</p>	<p><i>Руководствуются</i> правилами игр, соблюдают правила поведение и безопасность.</p> <p><i>Организуют и проводят</i> совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p><i>Осваивают</i> технику игровых действий и приемов, овладевают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила безопасности.</p> <p><i>Используют</i> действие данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p><i>Используют</i> подвижные игры для активного отдыха.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды на открытом воздухе.</p>

<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	
<p><b>Все на лыжи!-13ч.</b></p> <p><i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием, торможение падением, проходить дистанцию 1 км., обгонять друг друга, подниматься по склону» елочкой», «полуелочкой», а так же спускаться в основной стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру накаты</p>	<p><i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. <i>Описывают</i> технику передвижения на лыжах. И самостоятельно, ее под руководством учителя, выявляют и устраняют ошибки. <i>Варьируют</i> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
<p><b>Твой спортивный уголок</b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

<b>3 класс</b>	
<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<p><b>Знание о физической культуре -3ч.</b>            Что такое физическая культура.            Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями (1ч.)            Выполнение закаливающих процедур , использование естественных сил природы.</p> <p>Связь физической культуры с укреплением здоровья(2ч)            (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p>	<p><i>Раскрывают</i> понятие «физическая культура» и <i>анализируют</i> положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями), закаливающие процедуры, личной гигиена) на укрепления здоровья и развитие человека.</p> <p><i>Определяют</i> признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности - 5 ч</b>            Сердце и кровеносные сосуды (1ч.)            Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.            Строение глаза (1ч.)            Специальные упражнения для органов зрения            Орган осязание - кожа. (1ч.)            Уход за кожей.            Пища и питательные вещества. (1ч.)            Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.            Игра « Проверь себя».</p>	<p><i>Устанавливают</i> связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. <i>Объясняют</i> важность занятий физическими упражнениями, катаниями на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.  <i>Объясняют</i> роль слуха и зрения при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Советы как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.  <i>Узнают</i>, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.  <i>Объясняют</i> важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным приемом пищи, с помощью тестового задания « Проверь себя».</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация.</b>            20ч.            Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p>	<p><i>Объясняют</i> название и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p> <p><i>Описывают</i> состав и содержание акробатических упражнений. С предметами и составляют из числа ранее разученных упр. и соблюдая правила безопасности.  <i>Составление</i> гимнастических комбинаций из</p>

<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, вперед с перекатом в стойку на лопатках; мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе поднимание согнутых ног; висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно коня; лазанье по канату в три приема; переползание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьбе по бревне (высота 1м) повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами; присоединение в переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов, опускание в упор стоя на колене (правым, левым).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг; 1, 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	<p>числа ранее изученных.</p> <p><i>Описывают</i> технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><i>Оказывают</i> помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p><i>Описывают</i> технику на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. Описывают технику выполнения упр. На скамейке на бревне</p> <p><i>Составление</i> гимнастических комбинаций из числа ранее изученных.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
---	---

<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире - шаг!», « Чаше шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, <i>противоходом</i>, «змейкой»; Команда « Равняйся!» «Становись!» «Смирно!» «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; колонны по одному в колонны по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение <i>освоенных</i> общеразвивающих <i>упр.С</i> предметами и без <i>предметов</i>, упражнения на <i>снарядах</i>, акробатических упражнений на <i>равновесие</i>, <i>танцевальных</i> упражнений</p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 38 ч.</b> <i>Освоение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные правила о сведениях соревнований в беге, прыжках и метаниях, Т.Б. на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков</i> ходьбы и координационных способностей . Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, м и длинным шагом, шагов, с изменением длины и частоты с перешагиванием через скамейку, в различном темпе и под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам ходьбы, как в 1-2 классе. Обычный бег, с изменением</p>	<p><i>Узнают</i> правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Демонстрируют</i> вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <i>Выбирают</i> индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками и родителей в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p><i>Включают</i> упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физкультуре.</p> <p><i>Описывают</i> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><i>Применяют</i> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><i>Выбирают</i> индивидуальный темп</p>

<p>направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 5 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре расстояние 30-40 см., из разных И.П. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 мет.) «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 мет.) Бег с ускорением от 20.до 30 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей..</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отталкивания 30- 50 см., с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега с хлопками во время полета, многократные (до 10прыжков), тройной; на расстояние и пятерной с места, Прыжки на заданную длину по ориентирам ,на расстояние 60-110см. в полосу приземления 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу ми в полсилы (на точность приземления); с высотой до 70 см и поворотом на 90-120 градусов и с точным приземление в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого бокового разбега; многоскоки ( тройной , пятерной).</p>	<p>передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращения.</p> <p><i>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</i></p> <p><i>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</i></p> <p><i>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</i></p> <p><i>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения различные формы занятий.</i></p> <p><i>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</i></p>
--	--

<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге из-за головы, от груди, снизу вперед –вверх , положения стоя грудью в направлении метания, левая ( правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью и в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 12 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 60м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов двумя руками от груди вперед вверх, на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
<p><b>Играем все!</b> 21 ч.</p> <p>Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Пустое место», « Белые медведи», «Космонавты»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей , ориентации в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры « Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка».</p>	<p><i>Руководствуются</i> правилами игр, соблюдают правила поведения и безопасность.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <i>Соблюдают</i> правила безопасности. <i>Организуют</i> и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p><i>Используют</i> подвижных игр для активного отдыха.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для</p>

<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м и броски в цель (в ходьбе и беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Закрепление и совершенствование действия, ловли, передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки». «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</i></p>	<p>занятий на открытом воздухе.</p> <p><i>Используют</i> действия данных подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p><i>Включают</i> упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре..</p>
<p><b>Все на лыжи!-15ч.</b>  <i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами.  <i>Освоение техники лыжных ходов.</i>  Попеременный двухшажный ход без</p>	<p><i>Объясняют</i> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.  <i>Применяют</i> передвижение на лыжах</p> <p>Для развития координационных способностей и выносливости, <i>контролируют</i> скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращении.  <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в</p>

<p>палок и с палками. Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием в движении , торможение плугом и упором, проходить дистанцию 2 км, с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона обгонять друг друга, подниматься «лесенкой», а так же спускаться в высокой и низкой стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», Подъем «лесенкой», «елочкой».</p>	<p>процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. <i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. <i>Используют</i> бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Твой спортивный уголок</b> Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>
<b>4 класс</b>	
<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<p><b>Знание о физической культуре -1ч.</b> Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр Олимпийские чемпионы</p> <p>Роль и значение занятий физической культуры для здоровья и учебы и социализации в обществе</p>	<p>Объясняют смысл символов и ритуалов Олимпийских игр. Цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют символика Олимпийских игр . Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности - 6 ч:</b> Самоконтроль (1ч.) Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧС, до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролирует, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно -оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения( отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны)Результаты</p>

<p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Первая помощь при травмах (1ч.) Травмы которые можно получить при занятиях физическими упражнениями ( ушибы, ссадины и потертости кожи, кровотечение).</p> <p>Тренировка ума и характера (1ч.) Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкульт минутки (физкультпаузы) их знание для профилактики утомляемости в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значения для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиями физическими упражнениями.</p> <p><u>Мозг и нервная система (1ч.)</u> Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p><u>Органы дыхания (1ч.)</u> Органы дыхания вовремя движений и передвижений человека. Важность знаний физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p>	<p>контрольных упражнений записываем в дневник самоконтроля.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, Физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p>Получают представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на различные виды дыхания.</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация.</b> 19 ч. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов , руководствуясь правилами соблюдения безопасности.</p>

<p>время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки значение расслабления и напряжения, личная гигиена, режим дня, закаливание</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, вперед с перекатом в стойку на лопатках; «мост» самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе поднимание согнутых ног; висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей.</i> Лазань по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно коня; лазанье по канату в три приема; переползание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьбе по бревне ( высота 1м) повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами; присоединение в переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 180 градусов, опускание в упор стоя на колене (правым, левым).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений</i></p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упр. С предметами и составляют из числа ранее разученных упр. и соблюдая правила безопасности. Составление гимнастических комбинации из числа ранее изученных.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правило Т.Б. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Оказывают помощи сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. Описывают технику выполнения упр. На скамейке на бревне</p> <p>. Составление гимнастических комбинации из числа ранее изученных.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощи сверстникам в освоении танцевальных упражнений</p> <p>Разучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
--	--

<p><i>и развитие координационных способностей. Шаг галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг; 1, 2 позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире - шаг!», « Чаше шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга ; передвижение по диагонали , противходом, «змейкой»; Команда « Равняйсь!» «Становись!» «Смирно!» «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами ; колонны по одному в колонны по три и четыре в движении с поворотом.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упр.С предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание 40 ч.</b> <i>Освоение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные правила о сведениях соревнований в беге, прыжках и метаниях, Т.Б. на занятиях.</i></p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и координационных способностей . Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, и под счет учителя, коротким, м и длинным шагом, шагов, с изменением длины и частоты с перешагиванием через скамейку, в различном темпе и под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в</i></p>	<p>Узнают правила соревнования в беге, прыжках и метаниях .</p> <p>Демонстрируют вариативное исполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителей в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физкультуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют</p>

<p>присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам ходьбы, как в 1-2 классе. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега, и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре расстояние 30-40 см., из разных И.П. с максимальной скоростью, до 60 м. , с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. « Круговая эстафета» (расстояние 15-30 мет.) « Встречная эстафета» (расстояние 10-20 мет.) Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разминкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отталкивания 30- 50 см., с высоты до 60 см, в высоту с прямого разбега с хлопками во время полета, многоразовые (до 10прыжков), тройной; на расстояние и пятерной с места, Прыжки на заданную длину по ориентирам ,на расстояние 60-110см. в полосу приземления 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную</p>	<p>вариативное выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, координируют темп бега по частоте сердечных сокращения.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила Т.Б.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения различные формы занятий.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

<p>силу ми в полсилы (на точность приземления); с высотой до 70 см и поворотом на 90-120 градусов и с точным приземление в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого бокового разбега; многоскоки (пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед вверх, из положения стоя грудью и в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 12 мин) Соревнования на короткие дистанции (до 60м.) Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов двумя руками от груди вперед вверх, предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
<p><b>Играем все! 22 ч.</b></p> <p>Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Пустое место», « Белые медведи», «Космонавты»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках и развитие, скоростно-силовых способностей, ориентации в пространстве</i></p> <p><i>Подвижные игры « Прыжки по</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила поведения и безопасность.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p><i>полоскам», « Волк во рву», « Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведений мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) . Броски по воротам с 3-4 м ( гандбол) и броски в цель ( в ходьбе и беге). Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли , передачи, броски и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентации в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры « Гонка мячей по кругу», « Вызови по имени», « Овладение мячом», « Подвижная цель », « Мяч ловцу», « Охотники и утки». « Быстро и точно» , « Снайперы», « Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры « Борьба за мяч», « Перестрелка», « Мини-баскетбол», « Мини-гандбол» , варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности. Используют подвижных игр для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре..</p>
<p><b>Все на лыжи!- 14ч.</b></p> <p><i>Овладение знаниями</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжными для укрепления здоровья и закаливания. Особенности</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах</p> <p>Для развития координационных способностей и выносливости, контролируют</p>

<p>дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Т.Б. на занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Ступающим и скользящим шаг с лыжными палками и без них. Повороты переступанием в движении, торможение плугом и упором, с равномерной скоростью.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуск с пологого склона обгонять друг друга, подниматься «лесенкой», а так же спускаться в высокой и низкой стойке, торможение падением, передвигаться на лыжах «змейкой», Подъем «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Твой спортивный уголок</b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособление для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

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

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

1

класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика (23 ч.) Знание о физической культуре (1ч.)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Освоение строевые упражнения.	1
3	Бег 10- 15 метров	1
4	Бег с изменения направления.	1
5	Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки».	1
6	Челночный бег	1
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх	1
8	Прыжки в движении. Игра «Удочка»	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Метание мяча в цель. Игра «Бездомный заяц»	1
11	Тестирование метания мяча на дальность	1
12	Кроссовая подготовка, в чередовании с ходьбой	1

13	Бросок набивного мяча от груди.	1
14	Приемы и навыки прыжков со скакалкой	1
15	Приемы и навыки прыжков со скакалкой	
16	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.	1
17	Метания мешочка с песком на дальность	1
18	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
19	Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта»	1
20	Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы»	1
21	Круговая эстафета (5-15м) Беговые упражнения	1
22	Многоскоки на скакалке.	1
23	Подтягивание из положения лежа и отжимание	1
24	Что такое физическая культура	1
<b>Гимнастика (18 ч.) Личная гигиена (1ч.) Подвижные игры (4ч.) Спортивная одежда и обувь (1ч.)</b>		
25	Спортивная одежда и обувь	1
26	Виды ходьбы по бревну, гимнастической скамейке	1
27	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировку..	1
28	Подтягивание на низкой перекладине	1
29	Кувырок вперед, отжимание Наклон вперед из положения стоя.	1
30	Кувырки, стойка на лопатках.	1
31	Лазанье по канату, круговая тренировка	1
32	Обучение висам на перекладине, кувырок назад .Равновесие.	1
33	Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения стоя.	1
34	Вис на согнутых руках.	1
35	Лазанье по канату, отжимание.	1
36	Вис и лазанье по гимнастической лестнице.	1
37	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
38	Гимнастические эстафеты.	1
39	Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа.	1
40	Многоскоки на скакалке.	1
41	Силовые упражнения на гимнастической скамейке	1
42	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
43	Гимнастические эстафеты.	1
44	Личная гигиена.	1
45	Подвижные игры «Пятнашки», «Мяч в корзину».	1
46	Подвижные игры « Вызови по именам».	1
47	Подвижные игры « Точный расчет», «Два мороза».	1
48	Подвижные игры « Вызови по именам».	1
<b>Лыжная подготовка (12ч.) Подвижные и спортивные игры (13 ч.) Спортивная одежда и обувь. (1 ч.) Закаливание (1ч.)</b>		
49	Переноска и надевание лыж.	1
50	Спортивная одежда и обувь.	1
51	Прохождение дистанции 600 м.	1
52	Повороты переступанием	1
53	Ступающий и шаг на лыжах без палок.	1
54	Прохождение дистанции 600 м, на лыжах	1
55	Подъемы и спуски под уклон.	1
56	Прохождение дистанции 800 м, на лыжах	1

57	Ступающий и шаг на лыжах без палок.	1
58	Ступающий и шаг на лыжах с палками.	1
59	Прохождение дистанции. Спуски под уклон.	1
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
61	Передвижение на лыжах «змейкой»	1
62	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах	1
63	Подбрасывание и передачи мяча.	1
64	Ведения мяча на месте.	1
65	Передачи мяча в парах.	1
66	Ведения мяча в движении	1
67	Ведения мяча с броском в стену	1
68	Ведения мяча с броском в цель	1
69	Ведение мяча с изменением направления	1
70	Закаливание. Ведение мяча	1
71	Техника паса в футболе.	1
72	Ведение футбольного мяча с различными заданиями	1
73	Пробивание мяча по воротам.	1
74	Игра «Играй мяч не теряй»,	1
75	Подвижные игры «Мяч водящему»	1
<b>Легкая атлетика (21 ч.). Подвижные и спортивные игры (3ч.)</b>		
76	Бросок мяча через волейбольную сетку.	1
77	Бросок набивного мяча тестирование.	1
78	Освоение строевых упражнений. Бег 10-20 метров	1
79	Тестирование: Бег 30 м, с высокого старта.	1
80	Челночный бег 3*10	1
81	Метание мяча в цель.	1
82	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
83	Метание мяча на дальность	1
84	Развитие выносливости бег до 800 метров...	1
85	Многоскоки на скакалке.	1
86	Прыжок в длину с места	1
87	Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа.	1
88	Спортивная игра на базе пионербол.	1
89	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
90	Эстафеты и подвижные игры	1
91	Бег до 4-х минут. Игра «Лапта».	1
92	Спортивная игра «Пионербол»	1
93	Развитие общей выносливости	1
94	Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх:	1
95	Встречная эстафета.	1
96	Бросок набивного мяча от груди.	1
97	Подвижные игры	1
98	Подвижная игра «Вышибалы»	1
99	Подвижные игры «Лисы и куры»	

2

класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика (19 ч.) Подвижные игры (2ч.) Способы физической культурной деятельности (3ч.)</b>		

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта.	1
3	Освоение строевых упражнений. Бег 10- 30 метров	1
4	Тестирование: Бег 30-60 м,	1
5	Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки».	1
6	Тестирование челночного бега	1
7	Прыжки на месте на одной и двух ногах вверх:	1
8	Прыжки в движении Игра «Зайцы в огороде»	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Метание мяча в цель игра «Бездомный заяц»	1
11	Тестирование метания мяча на дальность	1
12	Кроссовая подготовка, в чередовании с ходьбой	1
13	Бросок набивного мяча.	1
14	Приемы и навыки прыжков со скакалкой	1
15	Организационные приемы и навыки. Эстафеты	1
16	Упражнения на улучшение осанки	1
17	Метания мешочка с песком на дальность	1
18	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
19	Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта»	1
20	Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы»	1
21	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
22	Многоскоки на скакалке. Строевые упражнения	1
23	Подтягивание из положения лежа и отжимание	1
24	Строевые упражнения человека. Твой организм	1
<b>Гимнастика (20 ч.) Способы физической деятельности (2 ч)</b> <b>Подвижные игры (2 ч.)</b>		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
26	Кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя.	1
27	Виды ходьбы по бревну, гимнастической скамейке	1
28	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировку.	1
29	Подтягивание на низкой перекладине	1
30	Два кувырок вперед, отжимание	1
31	Кувырки, стойка на лопатках.	1
32	Лазанье по канату, круговая тренировка	1
33	Обучение висам на перекладине, кувырок назад. Равновесие.	1
34	Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения стоя.	1
35	Вис на согнутых руках.	1
36	Лазанье по канату, отжимание.	1
37	Вис и лазанье по гимнастической лестнице.	1
38	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
39	Гимнастические эстафеты .	1
40	Круговая тренировка. Подъем туловища из положения лежа.	1
41	Многоскоки на скакалке.	1
42	Силовые упражнения на гимнастической скамейке	1
43	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
44	Гимнастические эстафеты.	1
45	Личная гигиена.	1

46	Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1
47	Твой организм	1
48	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Перестрелка»	1
<b>Лыжная подготовка (13ч.) Подвижные и спортивные игры (13 ч.) Знание о физической культуре (3 ч.) Способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>		
49	Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр	1
52	Повороты переступанием и прыжком.	1
53	Идеалы и символика Олимпийских игр	1
54	Прохождение дистанции 600 м, на лыжах	1
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1
56	Прохождение дистанции 800 м, на лыжах	1
57	Прохождение дистанции, торможение «плугом» на лыжах.	1
58	Олимпийские чемпионы	1
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
60	Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах.	1
61	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
62	Спуски в низкой стойке, обгон.	1
63	Передвижение и спуск на лыжах. Торможение «плугом» на лыжах	1
64	Прохождение дистанции. Спуски в низкой стойке, обгон.	1
65	Подвижная игра «Вышибалы»:	1
66	Подвижные игры: Бездомный заяц»,	1
67	Игры: «Волк во рву», «День и ночь	1
68	Вода и питьевой режим.	1
69	Передачи мяча в парах.	1
70	Ведения мяча в движении	1
71	Ведения мяча с броском в стену	1
72	Ведения мяча с броском в кольцо.	1
73	Ведение мяча с изменением направления	1
74	Элементы футбола	1
75	Техника паса в футболе.	1
76	Ведение футбольного мяча с различными заданиями	1
77	Пробивание мяча по воротам.	1
78	Игры «Перестрелка», «Сова»	1
<b>Легкая атлетика (17 ч) Подвижные и спортивные игры (6ч.). Способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>		
79	Техника безопасности на уроках.	1
80	Бросок мяча через волейбольную сетку.	1
81	Бросок набивного мяча тестирование.	1
82	Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров	1
83	Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта.	1
84	Тестирование челночного бега 3*10 метров.	1
85	Метание мяча в цель тестирование.	1
86	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
87	Тестирование метания мяча на дальность	1
88	Развитие выносливости бег 1 км.	1

89	Многоскоки на скакалке.	1
90	Прыжок в длину с места – контрольное	1
91	Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа.	1
92	Спортивная игра пионер бол.	1
93	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
94	Органы чувств	1
95	Бег до 4-х минут. Игра «Лапта».	1
96	Эстафеты и подвижные игры	1
97	Развитие общей выносливости	1
98	Подвижная игра «Вышибалы»	1
99	Подвижные игры: Бездомный заяц»,	1
100	Игры: «Волк во рву», «День и ночь	1
101	Игры: «Хвостик», «Удочка»,	1
102	Игры: «Охотники и утки», «Лапта».	1

3

класс

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика (22 ч.) Знание о физической культуре (1ч.)</b>		
<b>Способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Строевые упражнения. Техника высокого старта.	1
3	Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров	1
4	Тестирование: Бег 60 м,	1
5	Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки».	1
6	Тестирование челночного бега 3*10	1
7	Прыжки на месте на гимнастической скамейке	1
8	Прыжки в движении Игра «Шмель»	1
9	Прыжок в длину с места – контрольное	1
10	Метание мяча в цель	1
11	Тестирование метания мяча на дальность	1
12	Кроссовая подготовка бег 1000м.	1
13	Бросок набивного мяча «от груди»	1
14	Приемы и навыки прыжков со скакалкой	1
15	Организационные приемы и навыки. Эстафеты	1
16	Что такое физическая культура. Скелет. Подвижные игры	1
17	Метания мешочка с песком на дальность	1
18	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
19	Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта»	1
20	Силовая тренировка Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы»	1
21	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
22	Многоскоки на скакалке.	1
23	Подтягивание из положения лежа и отжимание	1
24	Гигиена. Физические качества	1
<b>Гимнастика (20 ч.) Способы физкультурной деятельности (2ч.)</b>		
<b>Подвижные игры (2 ч)</b>		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Кувырок вперед. Наклон вперед с положения стоя.	1
27	Подтягивание на низкой перекладине	1
28	Два кувырок вперед, отжимание	1

29	Кувьрки, стойка на лопатках.	1
30	Лазанье по канату, круговая тренировка	1
31	Обучение висам на перекладине, кувьрок назад. Равновесие.	1
32	Тестирование гибкости наклоны вперед из положения стоя.	1
33	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
34	Лазанье по канату, отжимание.	1
35	Вис прогнувшись ,вис согнувшись.	1
36	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
37	Гимнастические эстафеты .	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Подтягивание на скамейке Наклон вперед с положения сидя.	1
40	Упражнения на гимнастической скамейке	1
41	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Перестрелка»	1
42	Гимнастические эстафеты .	1
43	Подъем туловища из положения лежа.	1
44	Многоскоки на скакалке.	1
45	Пища и питательные вещества.	1
46	Подвижная игра «Удочка», «Перестрелка»	1
47	Сердце и кровеносные сосуды	1
48	Подвижная игра «Одиннадцать», «День ночь»	1
<b>Лыжная подготовка (15 ч.) Подвижные и игры (12 ч.)</b>		
<b>Знание о физической культуре (1ч.) Способы физкультурной деятельности (2ч)</b>		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
50	Передвижение скользящим и ступающим шагом с лыжными палками.	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
52	Прохождение дистанции 600 м.	1
53	Повороты переступанием и прыжком.	1
54	Передвижение на лыжах « змейкой»	1
55	Прохождение дистанции 800 м, на лыжах	1
56	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1
57	Прохождение дистанции 1 км, на лыжах	1
58	Торможение «плугом» на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции 1 , 5 км, на лыжах	1
60	Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах.	1
61	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
62	Спуски в низкой стойке, обгон.	1
63	Передвижение и спуск на лыжах.	1
64	Орган осязание –кожа	1
65	Передачи мяча в парах.	1
66	Ведения мяча в движении	1
67	Ведения мяча с броском в стену	1
68	Ведения мяча с броском в кольцо.	1
69	Ведение мяча с изменением направления	1
70	Строение глаза	1
71	Элементы футбола	1
72	Техника паса в футболе.	1
73	Ведение футбольного мяча с различными заданиями	1

74	Пробивание мяча по воротам.	1
75	Мини футбол	1
76	Связь физической культуры с укреплением здоровья	1
77	Бросок мяча через волейбольную сетку с места.	1
78	Бросок мяча через волейбольную сетку в движении.	1
<b>Легкая атлетика (16 ч.) Подвижные и спортивные игры (7ч.) Знание о физической культуре (1 ч.)</b>		
79	Спортивная игра «Пионербол»	
80	Техника безопасности на уроках Легкой атлетики	1
81	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями	1
82	Бросок набивного мяча тестирование.	1
83	Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров	1
84	Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта.	1
85	Тестирование челночного бега 3*10	1
86	Метание мяча в цель тестирование.	1
87	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
88	Тестирование метания мяча на дальность	1
89	Развитие выносливости бег 1 км.	1
90	Многоскоки на скакалке.	1
91	Прыжок в длину с места – контрольное	1
92	Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа.	1
93	Спортивная игра пионер бол.	1
94	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
95	Эстафеты и подвижные игры	1
96	Бег до 4-х минут.	1
97	Спортивная игра «Пионербол»	1
98	Развитие общей выносливости	1
99	Подвижная игра «Вышибалы»	1
100	Игра «Лапта»	1
101	Игра «Лапта»	1
102	Подвижная игра «Лапта»	1

**4 класс**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>Легкая атлетика (21 ч.) Подвижные игры (3ч.)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Строевые упражнения. Техника высокого старта.	1
3	Освоение строевых упражнений .бег 30 метров	1
4	Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта.	1
5	Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки».	1
6	Тестирование челночного бега 3*10	1
7	Прыжки на месте, на гимнастической скамейке	1
8	Прыжки в движении. Игра «Шмель»	1
9	Прыжок в длину с места – контрольное	1
10	Метание мяча в цель	1
11	Тестирование метания мяча на дальность	1
12	Кроссовая подготовка бег 1000м.	1

13	Бросок набивного мяча способам « из- за головы».	1
14	Приемы и навыки прыжков в скакалку	1
15	Бросок набивного мяча «груди»	1
16	Тестирование подтягивание и отжимание	1
17	Метания мешочка с песком на дальность	1
18	Подъем туловища из положения лежа, тестирование.	1
19	Круговая тренировка. Подвижная игра «Лапта»	1
20	Силовая тренировка. Подвижная игра «Удочка», «Вышибалы»	1
21	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
22	Многоскоки на скакалке.	1
23	Подтягивание из положения лежа и отжимание	1
24	Подвижная игра «Белые медведи», «перестрелка»	1
<b>Гимнастика (19ч.) Знание о физической культуре (1ч.) Способы физкультурной деятельности (2ч) Подвижные игры (2ч)</b>		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Роль и значение занятий физической культуры для здоровья и учебы и социализации в обществе	1
27	Кувырок вперед. Наклон вперед из положения стоя.	1
28	Подтягивание из положения лежа и отжимание	1
29	Два кувырок вперед.	1
30	Два кувырок вперед, стойка на лопатках	1
31	Кувырки, стойка на лопатках, перекаат назад	1
32	Круговая тренировка Подвижная игра «Лапта»	1
33	Лазанье по канату, акробатическая связка.	1
34	Вис на перекладине, кувырок назад. Равновесие.	1
35	Лазанье по канату в два приема	1
36	Тестирование гибкости наклоны вперед из положения стоя.	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Акробатическая комбинация.	1
39	Лазанье по канату, отжимание.	1
40	Вис прогнувшись ,вис согнувшись.	1
41	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42	Прыжки в скакалку.	1
43	Гимнастические эстафеты .	1
44	Подъем туловища из положения лежа.	1
45	Самоконтроль	1
46	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1
47	Подвижная игра «Перестрелка»	1
48	Органы дыхания	1
<b>Лыжная подготовка (14ч.) Подвижные и игры (13ч.) Способы физкультурной деятельности (3ч)</b>		
49	Первая помощь при травмах Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
50	Скольльзящий и ступающий шаг на лыжах без палок.	1
51	Передвижение и спуск на лыжах.	1
52	Повороты переступанием и прыжком.	1
53	Передвижение на лыжах « змейкой»	1
54	Прохождение дистанции 1 км, на лыжах	1
55	Скольльзящий и ступающий шаг на лыжах без палок.	1
56	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1

57	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
58	Прохождение дистанции, торможение «плугом» на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км, на лыжах	1
60	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
61	Попеременный одношажный двухшажный ход на лыжах.	1
62	Торможение «плугом» на лыжах.	1
63	Прохождение дистанции 2 км., на лыжах	1
64	Спуски в низкой стойке , обгон.	1
65	Передачи мяча в парах на месте	1
66	Передачи мяча в парах в движении.	1
67	Ведения мяча в движении	1
68	Ведения мяча с броском в стену	1
69	Современные Олимпийские игры	1
70	Ведения мяча с броском в кольцо.	1
71	Ведение мяча с изменением направления	1
72	История футбола. Элементы футбола	1
73	Техника паса в футболе.	1
74	Ведение футбольного мяча с различными заданиями	1
75	Пробивание мяча по воротам.	1
76	Мозг и нервная система	1
77	Правила игры в волейбол	1
78	Бросок мяча через волейбольную сетку на месте	1
<b>Легкая атлетика (19 ч.) Подвижные игры (4ч.) Способы физкультурной деятельности (1ч)</b>		
79	Бросок мяча через волейбольную сетку в движении.	1
80	Техника безопасности на уроках.	1
81	Челночный бег с увеличением дистанции.	1
82	Челночный бег 3*10	
83	Бросок набивного мяча тестирование.	1
84	Освоение строевых упражнений. Бег 30 метров	1
85	Тестирование: Бег 60 м, с высокого старта.	1
86	Тестирование челночного бега 3*10 метров	1
87	Метание мяча в цель тестирование.	1
88	Круговая эстафета. Беговые упражнения	1
89	Тестирование метания мяча на дальность	1
90	Развитие выносливости бег 1 км.	1
91	Многоскоки на скакалке.	1
92	Прыжок в длину с места – контрольное	1
93	Подтягивания из положения виса лежа, из положения лежа.	1
94	Спортивная игра пионер бол.	1
95	Подъем туловища из положения лежа, тестирование	1
96	Эстафеты и подвижные игры	1
97	Бег до 4-х минут. Подвижная игра «Пятнашки»	1
98	Спортивная игра «Пионербол»	1
99	Развитие общей выносливости	1
100	Подвижные игры	1
101	Подвижные игры	1
102	Подвижные игры	1