

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе  
начального общего образования обучающихся  
с задержкой психического развития (вариант 7.2)  
МКОУ «Мостовская средняя общеобразовательная школа»  
согласовано на педагогическом совете  
протокол № 5 от 04.10.2019г.  
утверждено приказом директора  
№ 185/1 - ОД от 04.10.2019г.

**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
**1 дополнительный - 4 классы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся с ЗПР (Вариант 7.2) разработана на основе :

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);

3.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

4. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Мостовская СОШ» (вариант7.2).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

7.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26) Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598)

Программа ориентирована на авторскую программу «Физическая культура» учащихся 1-4 классов. В соответствии с требованиями ФГОС Автор: В.И. Лях. Издательство Москва «Просвещение », 2011г (программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы; Учебно-методический комплект «Школа России» М., «Просвещение»)

Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий, обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей учащихся раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания на 5 лет обучения и в тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

**Общие задачи учебного предмета «Физическая культура»:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

***С учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Учащиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащихся могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение учебному предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для данного контингента учащихся. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Ⓟ обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамикопсихических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- Ⓟ увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- Ⓟ гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- Ⓟ упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Ⓟ организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- Ⓟ наглядно-действенный характер содержания образования;
- Ⓟ развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;

- ⌚ обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- ⌚ постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- ⌚ специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- ⌚ необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- ⌚ постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- ⌚ использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- ⌚ комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- ⌚ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- ⌚ развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов; ⌚ обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

**Виды организации учебной деятельности:** самостоятельная работа, работа с учебником, работа в группах, парах, тренинги, проектная работа.

**Формы контроля** освоения обучающимся содержания учебного курса: текущие оценки по разным видам

**Основные технологии и методы обучения:** технология деятельностного подхода, проблемного обучения, группового обучения, игровые и здоровьесберегающие технологии; словесные, наглядные, частично-поисковые.

**Методы и приемы педагогической поддержки:**

- наличие индивидуальных правил работы для учащихся с ОВЗ;
- близость расположения учащегося с ОВЗ в классе к учителю;
- предоставление ученику с ОВЗ дополнительного времени (при необходимости) для выполнения задания, упражнения;
- меньший объем заданий;
- предъявление инструкций, указаний, как в устной, так и письменной форме;
- неоднократное повторение инструкции, указания индивидуально учащемуся с ОВЗ;
- объяснение материала, способа выполнения задания в малой группе;
- выявление понимания учащимся инструкции, задания;
- поэтапное разъяснение заданий;
- поэтапное (пооперационное) выполнение задания;
- демонстрация образца выполнения задания с одновременным участием в этом процессе учащегося;
- выполнение задания в парах: обычный ученик – ученик с ОВЗ;
- выполнение задания в малой группе, где ученик с ОВЗ выполняет ту часть общего задания, которое для него посильна;
- индивидуальное выполнение задания, имеющего коррекционную направленность;
- разрешение переделать задание, с которым ученик не справился;

- предоставление возможности выбора контрольного задания;
- объяснение учащимся сущности контрольного задания в доступной для них форме (показ образца выполнения, упрощенная формулировка задания, разрешение выполнить пробу и пр.);
- разрешение устных ответов по читаемым текстам;
- оценка содержания выполненной работы отдельно от ее правописания, аккуратности, скорости выполнения и других второстепенных показателей;
- неограниченное время для выполнения контрольной работы, тестов;
- предоставление ученику возможности представить выполненное задание сначала в малой группе, а затем уже перед всем классом;
- акцентирование внимания на достижениях ученика.

Занятия проходят в первую смену. Дети с ОВЗ осваивают образовательную программу совместно с другими обучающимися.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с задержкой психического развития. В соответствии с учебным планом образования обучающихся с задержкой психического развития для:

- 1 и 1 дополнительного класса курс рассчитан на 99ч. (33 учебные недели). В соответствии с ПрАООП длительность уроков в первом полугодии составляет 35 минут, во втором – 40 минут

-2-4 классов по 102 ч. (34 учебные недели.)

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- *формирование основ гражданской идентичности личности* на основе:
    - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
    - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
  - *формирование психологических условий развития общения, сотрудничества* на основе:
    - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
    - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
  - *развитие ценностно-смысловой сферы личности* на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
    - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
    - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
    - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
  - *развитие умения учиться* как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
    - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
    - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
  - *развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности* как условия её самоактуализации:
    - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
    - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
    - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
    - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.
- Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

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

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметные результаты:**

- 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:**

- 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;
- 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.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

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

*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 травме и ушибах.*

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*

### **1 класс и 1 дополнительный класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник первого года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник первого года обучения научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник первого года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять построение в шеренгу и колонну по одному, повороты на месте;*
- *выполнять упоры, седы, группировку, перекаты;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *выполнять перелезание через гимнастического коня;*
- *выполнять танцевальные упражнения;*
- *выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол;*

## **2 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### Выпускник второго года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей физического развития.*

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник второго года обучения научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела);

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### Выпускник второго года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол;*
- *выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

## **3 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### Выпускник третьего года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник третьего года обучения научится:

- 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 физических качеств: измерение показателей осанки и физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник третьего года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять ходьбу разными способами;
- выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол, волейбол;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.
- плавать, в том числе спортивными способами.

## **4 класс**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

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

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 травме и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами.

## Содержание учебного предмета

### 1 – 4 КЛАСС (504ч.)

**Знания о физической культуре** Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

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

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

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из 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. 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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. *Подвижные и спортивные игры.*

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

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

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

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

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

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

## Содержание учебного предмета 1 класс

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

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

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

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **(в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

#### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)***

##### ***Беговые упражнения(14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

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

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

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

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

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

##### ***Прыжковые упражнения (9ч)***

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

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  
Спрыгивание и запрыгивание.  
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.  
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».  
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

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

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.  
Метание малого мяча в вертикальную цель.  
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.  
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.  
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».  
Развитие скоростно-силовых способностей

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

### ***Подвижные игры (12ч)***

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 курь», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

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

Бросок мяча снизу на месте.  
Ловля мяча на месте.  
Передача мяча снизу на месте.  
Бросок мяча снизу на месте в щит.  
Ведение мяча на месте.  
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 (24ч)**

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

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.  
Развитие координационных способностей.  
ОРУ с предметами и без них.  
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»  
Перешагивание через мячи.

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

Группировка.  
Перекаты в группировке.  
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  
Сед руки в стороны.  
Упор присев - упор лежа - упор присев.  
Стойка на лопатках.  
Ранее изученная акробатическая комбинация.

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

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

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

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

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

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

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

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

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

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

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

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)***

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Содержание учебного предмета 2 класс-102 часа**

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

Физическая культура как часть общей культуры личности.

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

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

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

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

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

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

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

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

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

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

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### ***Беговые упражнения(14ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

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

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

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

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

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

#### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

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

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

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

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

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

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

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

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

#### ***Подвижные игры (11ч)***

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

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

Ловля и передача мяча в движении.

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

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

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

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

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

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

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

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

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

#### ***Акробатические упражнения (10ч)***

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

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

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».

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

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.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.  
Спуски в основной стойке.  
Подъем «лесенкой».  
Торможение «плугом».

## **Содержание учебного предмета 3 класс**

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

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.  
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

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

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.  
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

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

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

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.  
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  
Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).  
Специально-беговые упражнения.  
Бег в коридоре с максимальной скоростью.  
Преодоление препятствий в беге.  
Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).  
Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

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

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

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

Правила соревнований в беге, прыжках

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

Метание в цель с 4-5 м.

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

Метание набивного мяча.

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

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

Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

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

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

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

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

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

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*целит*).

Бросок двумя руками от груди.

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

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

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

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

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, 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 (7 ч)***

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

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

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

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в виси.  
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».

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

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

Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Переноска партнера в парах.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

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

### **Содержание учебного предмета 4 класс (102ч)**

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

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.  
Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.  
Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.  
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  
Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

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

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

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.  
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  
Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).  
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  
Бег с заданным темпом и скоростью.  
Бег на скорость в заданном коридоре.  
Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).  
Старты из различных и.п.  
Встречная эстафета.  
Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

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

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

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

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

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

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

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

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8 ч)***

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

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

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

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

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

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

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

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного 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 (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

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

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

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

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

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

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

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

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

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

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

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч»,

«Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

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

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

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

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

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

Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

### ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

*Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

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

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

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание 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.

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

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

#### *На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности  
1 класс – 99 часов**

№	дата	Тема урока	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>			
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>	
2		Сочетание различных видов ходьбы.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
3		Ходьба под счет.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4		Обычный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
5		Бег с ускорением	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
6		Бег с ускорением из различных исходных положений	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
7		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
8		Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		<i>Прыжковые упражнения 5 часов</i>	
9		Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.	
10		Прыжок в длину с места.	
11		Прыжки со скакалкой.	
12		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	
13		Спрыгивание и запрыгивание.	
		<i>Броски, метание 3 часа</i>	
14		Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.	
15		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
16		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.	
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>			
17		Эстафеты	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
18		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и
19		Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»,	
20		Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,	

21		Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,	устраняют типичные ошибки.
22		Подвижные игры «Волк во рву», «К своим флажкам»	
23		Подвижные игры «Октябрята», «Два мороза»	
24		Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	
25		Подвижные игры «Погрузка арбузов», «Класс, смирно!»	
26		Подвижные игры «Метко в цель», «Через кочки и пенечки»	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
27		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
<b>Лыжные гонки 12 часов</b>			
28		Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
29		Переноска лыж на плече и под рукой	
30		Передвижение в колонне с лыжами.	
31		Передвижения на лыжах ступающим шагом	
32			
33		Передвижения на лыжах скользящим шагом	
34			
35		Повороты переступанием на месте.	
36			
37		Спуски в основной стойке.	
38		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
39		Торможение падением	
<b>Гимнастика с основами акробатики 24 часа</b>			
<i>Организуемые команды и приемы 4 часа</i>			
40		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Упражнения в поднимании и переноске грузов
41		Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	
42		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	
43		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.	
<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>			
44		Группировка.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
45		Пережаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
46		Сед руки в стороны.	
47		Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.	
48		Ранее изученная акробатическая	

		комбинация.	
49		Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползунь».	
<i>Снарядная гимнастика 7часов</i>			
50		Лазание по канату. Перелезание через коня.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов,
51		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы
52		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.	упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и
53		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют
54		Висы и упоры на низкой перекладине.	комбинации из числа разученных
55		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют
56		Игра «Фигурь», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».	акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7часов</i>			
57		Лазание по гимнастической стенке.	Описывают технику упражнений в
58		Перелезание через коня, через горку	лазанье и перелезании, составляют

		магов.	комбинации из числа разученных
59		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
60		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на низкой перекладине.	
61		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе.	
62		Подтягивание в висе на высокой перекладине.	
63		Гимнастическая полоса препятствий	
<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>			
64		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.. Дают ответы на вопросы к рисункам.
65		Физические упражнения, их влияние на организм	Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Подвижные и спортивные игры 19 часов</b>			
66		Бросок мяча снизу на месте.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
67			
68		Ловля мяча на месте.	
69			
70		Передача мяча снизу на месте.	
71			
72		Бросок мяча снизу на месте в щит.	
73			
74		Ведение мяча на месте.	
75			
76		Эстафеты с мячами.	
77		Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,	
78			
79		«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу»,.	
80			
81		«Передал - садись», «Выстрел в небо»,	
82			
83		«Круговая лапта», «Мяч в обруч»,	
		«Перестрелка», «Не давай мяча водящему».	
84		Игра в мини-баскетбол	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
85		Основные физические качества: сила,	Представляют физическую культуру

		быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
<i>Беговые упражнения 7 часов</i>			
86		Бег (30 м), (60 м).	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение 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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
87		Высокий старт.	
88		Понятие «короткая дистанция».	
89		Челночный бег.	
90		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	
91		Смешанное передвижение до 1 км.	
92		6-минутный бег	
<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>			
93		Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
94		Эстафеты.	
95		Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики»	
96		Подвижные игры «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».	
<i>Броски, метание 3 часа</i>			
97		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
98		Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч»,	
99		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».	

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности  
1 дополнительный класс – 99 часов**

<b>№</b>	<b>дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>			
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
2		Сочетание различных видов ходьбы.	
3		Ходьба под счет.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4		Обычный бег.	
5		Бег с ускорением	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
6		Бег с ускорением из различных исходных положений	
7		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
8		Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. <i>Прыжковые упражнения 5 часов</i>	
9		Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
10		Прыжок в длину с места.	
11		Прыжки со скакалкой.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
12		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	
13		Спрыгивание и запрыгивание. <i>Броски, метание 3 часа</i>	
14		Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
15		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
16		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.	
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>			
17		Эстафеты	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов,
18		Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	
19		Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»,	
20		Подвижные игры «Метко в цель»,	

		«Погрузка арбузов»,	осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
21		Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,	
22		Подвижные игры «Волк во рву», «К своим флажкам»	
23		Подвижные игры «Октябрята», «Два мороза»	
24		Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	
25		Подвижные игры «Погрузка арбузов», «Класс, смирно!»	
26		Подвижные игры «Метко в цель», «Через кочки и пенечки»	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
27		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
<b>Лыжные гонки 12 часов</b>			
28		Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой..</p>
29		Переноска лыж на плече и под рукой	
30		Передвижение в колонне с лыжами.	
31		Передвижения на лыжах ступающим шагом	
32			
33		Передвижения на лыжах скользящим шагом	
34			
35		Повороты переступанием на месте.	
36			
37		Спуски в основной стойке.	
38		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
39		Торможение падением	
<b>Гимнастика с основами акробатики 24 часа</b>			
<i>Организующие команды и приемы 4 часа</i>			
40		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
41		Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	
42		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	
43		Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.	

<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>			
44		Группировка.	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
45		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
46		Сед руки в стороны.	
47		Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.	
48		Ранее изученная акробатическая комбинация.	
49		Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползунь».	
<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>			
50		Лазание по канату. Перелезание через коня.	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>
51		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
52		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.	
53		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	
54		Висы и упоры на низкой перекладине.	
55		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	
56		Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».	

			Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</b>			
57		Лазание по гимнастической стенке.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
58		Перелезание через коня, через горку матов.	
59		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	
60		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на низкой перекладине.	
61		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе.	
62		Подтягивание в висе на высокой перекладине.	
63		Гимнастическая полоса препятствий	
<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>			
64		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.. Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.
65		Физические упражнения, их влияние на организм	
<b>Подвижные и спортивные игры 19 часов</b>			
66		Бросок мяча снизу на месте.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
67			
68		Ловля мяча на месте.	
69			
70		Передача мяча снизу на месте.	
71			
72		Бросок мяча снизу на месте в щит.	
73			
74		Ведение мяча на месте.	
75			
76		Эстафеты с мячами.	
77		Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,	
78			

79		«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу»,.	
80			
81		«Передал - садись», «Выстрел в небо»,	
82			
83		«Круговая лапта», «Мяч в обруч»,	
		«Перестрелка», «Не давай мяча водящему».	
84		Игра в мини-баскетбол	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
85		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
<i>Беговые упражнения 7 часов</i>			
86		Бег (30 м), (60 м).	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение 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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
87		Высокий старт.	
88		Понятие «короткая дистанция».	
89		Челночный бег.	
90		Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	
91		Смешанное передвижение до 1 км.	
92		6-минутный бег	
<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>			
93		Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
94		Эстафеты.	
95		Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики»	
96		Подвижные игры «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».	
<i>Броски, метание 3 часа</i>			
97		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
98		Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч»,	
99		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».	

2 класс – 102 часа

Тема урока		
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>		
1	Физическая культура как часть общей культуры личности.	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
	<i>Беговые упражнения-7 часов</i>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение 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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
2	Равномерный медленный бег 8 мин	
3	Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).	
4	Специально-беговые упражнения	
5	Челночный бег.	
6	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	
7	Преодоление малых препятствий.	
8	Бег 1 км без учета времени.	
	<i>Прыжковые упражнения-4 часа</i>	
9	Прыжки с поворотом на 180°.	
10	Прыжок с места.	
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.	
12	Прыжок с высоты (до 40 см).	
	<i>Броски, метание 3 часа</i>	
13	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м.	
14	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	
15	Метание набивного мяча.	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>		
16	Правила ТБ при занятиях физической культурой	Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью

			тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов</b>			
17		Ловля и передача мяча в движении.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
18		Броски в цель ( <i>мишень, щит, кольцо</i> ).	
19		Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	
20		Игры «Попади в обруч», «Передал - садись»	
21		Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»	
22		Передача мяча в колоннах»	
23		Игра «Школа мяча»	
24		Игра «Гонка мячей по кругу».	
25		Эстафеты.	
26		Игра в мини-баскетбол.	
<b>Лыжные гонки 12 часов</b>			
27		попеременный двухшажный ход.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
28			
29			
30		Спуски в основной стойке.	
31			
32			
33		Торможение «плугом».	
34			
35			
36		Подъем «лесенкой».	
37			
38			
<b>Гимнастика с основами акробатики 27 часов</b>			
		<i>Организующие команды и приемы 4 часа</i>	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в
39		Размыкание и смыкание приставными шагами.	
40		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
41		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	
42		Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».	
		<i>Акробатические упражнения 10 часов</i>	
43		Группировка.	
44		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
45		Сед руки в стороны.	
46		Упор присев - упор лежа - упор присев.	
47		Стойка на лопатках.	
48		Кувырок вперед и в сторону	
49		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	
50		Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	
51		Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты»	

52	Игры «Фигурь», «Светофор», «Запрещенное движение».	лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Снарядная гимнастика 6 часов</i>	
53	Вис стоя и лежа.	
54	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	
55	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	
56	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	
57	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Лазание по канату.	
58	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>	
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
60	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	
61	Перешагивание через набивные мячи. Перелазание через коня, бревно.	
62	Гимнастическая полоса препятствий.	
63	Подтягивание в висе на высокой перекладине.	
64	Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»	
65	Игры «Иголочка и ниточка», «Кто пришел?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».	
	<b>Знания о физической культуре 2 часа</b>	
66	Зарождение Олимпийских игр	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.
67	Физические качества сила, быстрота, выносливость	
	<b>Подвижные и спортивные игры 21 час</b>	
68	Эстафеты.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
69	Игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	
70	«Прыгуны и пятнашки», «	
71	Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка	
72	картошки»,	
73	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»,	
74	«Веребочка под ногами»,	
75	«Вызов номера», «Западня», «Конники-	

		спортсмены»,	
76		«Птица в клетке», «Салки на одной ноге»,	
77		«Прыгающие воробушки»	
78		«Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».	
79		Ловля и передача мяча в движении.	
80		Броски в цель ( <i>мишень, щит, кольцо</i> ).	
81		Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	
82		Игры «Попади в обруч», «Передал - садись»	
83		Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»	
84		Передача мяча в колоннах»	
85		Игра «Школа мяча»	
86		Игра «Гонка мячей по кругу».	
87		Эстафеты.	
88		Игра в мини-баскетбол.	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
89		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
<b>Легкая атлетика 13 часов</b>			
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>	
90		Специально-беговые упражнения.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
91		Челночный бег.	
92		Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ).	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93		Преодоление малых препятствий.	
94		Бег 1 км без учета времени.	
95		Игры и эстафеты с бегом на местности.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
96		Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
		<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>	
97		Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ).	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98		Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
99		Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
		<i>Броски, метание 3 часа</i>	
100		Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель ( <i>2 x 2 м</i> ) с расстояния 4-5 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
101		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	Демонстрируют
102		Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»	

			вариативное выполнение метательных упражнений.
--	--	--	--

### 3 класс – 102 часа

№	Тема урока	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>		
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
<i>Беговые упражнения 7 часов</i>		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
4	Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ).	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
5	Специально-беговые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.
6	Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.
7	Преодоление препятствий в беге	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
8	Кросс ( <i>1 км</i> ).	
<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>		
9	Прыжок в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10	Прыжок с высоты 60 см	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
11	Прыжок в длину с короткого разбега.	
12	Многоскоки.	
<i>Броски, метания 3 часа</i>		
13	Метание в цель с 4-5 м.	
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
15	Метание набивного мяча.	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>		
16	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>			
17		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха
18		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.	
19		Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте, в движении шагом и бегом.	
20		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
21		Броски в цель ( <i>цит</i> ).	
22		Бросок двумя руками от груди.	
23		Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему»	
24		Игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»	
25		Игры «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу»	
26		Игры «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».	
27		Игра в мини-баскетбол	
28			
<b>Лыжные гонки 12 часов</b>			
29		<i>Одновременный двухшажный ход,</i>	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
30			
31			
32			
33		<i>Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</i>	
34			
35			
36			
37		<i>Поворот переступанием.</i>	
38			
39			
40			
<b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</b>			
<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>			
41		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
42		Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.	
43		2-3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.	
44		Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.	
45		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	
46		Комбинация из разученных элементов	
<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>			
47		Вис стоя и лежа.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с
48		Ходьба приставными и танцевальными	

		шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне ( <i>высота до 1 м</i> ). Соскок с опорой.	предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
49		Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. .
50		Лазание по канату.	
51		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.	
52		Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь»,	
53		Подвижные игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигурь», «Обезьянки».	
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</b>			
54		Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.
55		Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня.	
56		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	
57		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.	
58		Гимнастическая полоса препятствий.	
59		Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	
60		Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
61		Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении

			олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Подвижные и спортивные игры 27 часов</b>			
62		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха
63		Остановка скачком после ходьбы и бега.	
64		Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	
65		Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».	
66		По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	
67		Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками.	
68		Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену.	
69		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	
70		Многократные передачи в стену.	
71		Передачи в парах через сетку.	
72		Упражнения в перемещениях и передачи мяча.	
73		Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».	
74		Ходьба и бег с остановками по сигналу.	
75		Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	
76		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	
77		Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	
78		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
79		Тактические действия в защите.	
80		Игра Мини-футбол	
81		Эстафеты с предметами и без них.	
82		Игры «Заяц без логова», «Удочка»,	
83		«Наступление»	
84		Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит»,	
85		«Вывоз номеров	
86		Игры», «Защита укреплений», «Кто обгонит»,	
87		«Через кочки и пенечки»	
88		Игры «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
89		Физическое развитие и физическая	Объясняют важность занятий

		подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
		<b>Легкая атлетика 13 часов</b>	
		Беговые упражнения 7 часов	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
90		Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
91		Бег на результат (30, 60 м).	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
92		Челночный бег.	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы
93		Встречная эстафета.	
94		Эстафеты с бегом на скорость.	
95		Кросс (1 км).	
96		Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди»	занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Прыжковые упражнения 3 часа	
97		Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры»	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
98		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игры «Прыгающие воробушки».	
99		Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	
		Броски, метания 3 часа	
100		Метание набивного мяча.	
101		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	
102		Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании	

			<p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
--	--	--	--

№	дата	Тема урока	
<b>Знание о физической культуре (4 часов)</b>			
1		Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Анализируют ответы своих сверстников. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
<i>Беговые упражнения 7 часов</i>			
2		Равномерный медленный бег 3мин.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
3		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	
4		Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	
5		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	
6		Бег с заданным темпом и скоростью.	
7		Бег на скорость в заданном коридоре.	
8		Бег на скорость (30 м), (60 м).	
<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>			
9		Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
10		Прыжок в длину с места.	
11		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	
12		Многоскоки.	
<i>Броски, метания 3 часа</i>			
13		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают
14		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	
15		Бросок мяча в горизонтальную цель.	

			правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>				
16		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	
<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>				
17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
18 19		Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком		
20 21		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		
22		Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате..		
23		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
24		Игра в мини-баскетбол		
25		Тактические действия в защите и нападении.		
26		Эстафеты с ведением и передачами мяча.		
27 28		Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».		
		<b>Лыжные гонки 12 часов</b>		
29 30 31 32		одновременный одношажный ход	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	
33 34 35		чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции		
36 37 38		одновременный двухшажный ход,		
39 40		чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.		
<b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</b>				
		<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>		Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических
41		Перекаты в группировке. Кувырок вперед		
42		2-3 кувырка вперед слитно.		

		Мост из положения лежа	<p>снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>	
43		Кувырок назад		
44		Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев		
45		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
46		Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации		
		<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>		
47		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.		
48		Подтягивания в вися.		
49		Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие.		
50		Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.		
51		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках		
52		Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.		
53		Комбинация на бревне.		
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>		
54		Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.		
55		Прыжки группами на длинной скакалке. Перелазание через гимнастического коня.		
56		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками		
57		Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.		
58		Гимнастическая полоса препятствий.		
59		Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		
60		Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».		
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>				
61		Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения

		развитие физической культуры и спорта в России, крае.	Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
<b>Подвижные и спортивные игры 27 часов</b>			
62		Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха
63		Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча	
64		Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером	
65		Передача в парах.	
66		Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	
67		Передачи у стены многократно с ударом о стену.	
68		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку	
69		Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	
70		Нижняя прямая подача в стену	
71		Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м	
72		Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча	
73		Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.	
74		Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.	
75		Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	
76		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	
77		Челночный бег.	
78		Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.	
79		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
80		Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	

81		Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи»,	
82		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Мышеловка», «Парашютисты».	
84		Игры «Заяц, сторож, Жучка»,	
85		«Удочка», «Зайцы в огороде»	
86		Игры «Невод», «Эстафета зверей»,	
87		«Метко в цель», «Кузнечики»	
88		Эстафеты с предметами	
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
89		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	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 «Проверь себя»
<b>Легкая атлетика 13 часов</b>			
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>	Демонстрируют вариативное
90		Старты из различных и.п.	выполнение упражнений в ходьбе.
91		Встречная эстафета.	Применяют вариативные упражнения в
92		Круговая эстафета.	ходьбе для развития координационных
93		Кросс (1 км) по пересеченной местности.	способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы,
94		Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Конники-спортсмены»,	контролируют его по частоте сердечных сокращений.
95		Игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление»	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают
96		Игры «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».	упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют
		<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>	темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику
97		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные
98		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места.	ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп
99		Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком	передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её
		<i>Броски, метания 3 часа</i>	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют
100		Бросок мяча на дальность. Игра	вариативное выполнение метательных
101		Бросок набивного мяча.	упражнений.
102		Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».	

		<p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	---

**Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Количество
1.	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д

<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П

.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К

5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр) **К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); **П** – комплект

