

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования обучающихся
с задержкой психического развития (вариант 7.1)
МКОУ «Мостовская средняя общеобразовательная школа»
рассмотрено на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2017г.
утверждено приказом директора
№ 116/1 - ОД от 31.08.2017г.

**Рабочая программа
Физическая культура
1 – 4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР (Вариант 7.1) составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
3. Программы физического воспитания автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2014 год, допущенной Министерством образования и науки РФ, с учетом изменений в ФГОС НОО
4. Примерная программа по физической культуре ФГОС НОО
5. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 14 августа 2015 г. N 38528)

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ. Обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Учитывая эти особенности, **целью адаптированной** программы по физической культуре является укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и

социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:
- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика и коррекционное значение 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.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР 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 предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким

образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

- У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
- Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
- С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
- Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
- Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

- При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю, всего 405 ч: в 1 классе —99 ч, во 2 классе —102 ч, в 3 классе —102 ч, в 4 классе —102 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1 класс

Универсальные компетенции

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- 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;

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 её 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;

2 класс

Универсальные компетенции

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностные результаты

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Предметные результаты

- 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 инвентарём 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;

3 класс

Универсальные компетенции

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

4 класс

Универсальные компетенции

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате обучения учащиеся за курс начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускник:

- освоит первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научится наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научится выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретёт жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Основы знаний 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выпускник **научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными

ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Содержание учебного предмета

1 класс -99 часов

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 «Парашиотисты», «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 куры», «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», «Ползуны».

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 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.

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 висе.
Подтягивание в висе 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.

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 х 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)

Организующие 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», «Фигурь», «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», «Фигурь», «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».

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 (*цнт*).

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 вися.

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

4 класс

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», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолка».

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

Перелезание 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, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением 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

		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	5	5	4	4
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
3	Физическое совершенствование:	99	97	98	98
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
	Легкая атлетика	29	27	27	27
	Подвижные игры и спортивные игры	29	31	39	39
	Гимнастика с основами акробатики	24	27	20	20
	Лыжные гонки	12	12	12	12
	всего	99	102	102	102

Содержание предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	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
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	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
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического,	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

<p>социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню</p>

<i>правил личной гигиены</i>	личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Узнают правила проведения закаливающих процедур. 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
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	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. Обосновывают важность рекомендаций правильного

<p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их</p>

<p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—4классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>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.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых</p>

<p>преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
---	---

<p>разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	
---	--

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	дата	Тема урока
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Легкая атлетика 15 часов
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2		Сочетание различных видов ходьбы.
3		Ходьба под счет.
4		Обычный бег.
5		Бег с ускорением
6		Бег с ускорением из различных исходных положений
7		Бег с изменением направления, ритма и темпа.
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.
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.
	<i>Подвижные и спортивные игры 10 часов</i>
17	Эстафеты
18	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»,
19	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята»,
20	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,
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»
	<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека
	<i>Лыжные гонки 12 часов</i>
28	Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»
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
	<i>Гимнастика с основами акробатики 24 часа</i>
	<i>Организуемые команды и приемы 4 часа</i>
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.
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.
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», «Ползуны».
		<i>Снарядная гимнастика 7 часов</i>
50		Лазание по канату. Перелезание через коня.
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».
		<i>Гимнастические упражнения прикладного характера 7 часов</i>
57		Лазание по гимнастической стенке.
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 вися на низкой перекладине.
61		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися.
62		Подтягивание в вися на высокой перекладине.
63		Гимнастическая полоса препятствий
		<i>Знания о физической культуре 2 часа</i>
64		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
65		Физические упражнения, их влияние на организм
		<i>Подвижные и спортивные игры 19 часов</i>
66		Бросок мяча снизу на месте.
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
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
85		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть
		<i>Легкая атлетика 14 часов</i>

		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
86		Бег (30 м), (60 м).
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.
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.
98		Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч»,
99		Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Календарно-тематическое планирование 2 класс

		<i>Тема урока</i>
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
1		Физическая культура как часть общей культуры личности.
		Легкая атлетика 14 часов
		<i>Беговые упражнения-7 часов</i>
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 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
14	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.
15	Метание набивного мяча.
	<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
16	Правила ТБ при занятиях физической культурой
	<i>Подвижные и спортивные игры 10 часов</i>
17	Ловля и передача мяча в движении.
18	Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
19	Ведение на месте правой (левой) 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.
	<i>Лыжные гонки 12 часов</i>
27	<i>попеременный двухшажный ход.</i>
28	
29	
30	<i>Спуски в основной стойке.</i>
31	
32	
33	<i>Торможение «плугом».</i>
34	
35	
36	<i>Подъем «лесенкой».</i>
37	
38	
	<i>Гимнастика с основами акробатики 27 часов</i>
	<i>Организующие команды и приемы 4 часа</i>
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 «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
	<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. Перелезание 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 приходит?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
	<i>Знания о физической культуре 2 часа</i>
66	Зарождение Олимпийских игр
67	Физические качества сила, быстрота, выносливость
	<i>Подвижные и спортивные игры 21 час</i>
68	Эстафеты.
69	Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «
70	
71	Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки»,
72	
73	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами»,
74	
75	«Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены»,
76	«Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки»
77	
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.
	Знания о физической культуре 1 час
89	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
	<i>Легкая атлетика 13 часов</i>
	<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
90	Специально-беговые упражнения.
91	Челночный бег.
92	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
93	Преодоление малых препятствий.
94	Бег 1 км без учета времени.
95	Игры и эстафеты с бегом на местности.
96	Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».
	<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>
97	Прыжок с высоты (до 40 см).
98	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты.
99	Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
	<i>Броски, метание 3 часа</i>
10 0	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
10 1	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.
10 2	Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока
	Знания о физической культуре 1 час
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.
	Легкая атлетика 14 часов
	<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.
3	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
4	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
5	Специально-беговые упражнения.

6		Бег в коридоре с максимальной скоростью.
7		Преодоление препятствий в беге
8		Кросс (1 км).
		<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>
9		Прыжок в длину с места.
10		Прыжок с высоты 60 см
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.
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
16		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
		<i>Подвижные и спортивные игры 12 часов</i>
17		Ловля и передача мяча на месте и в движении.
18		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
19		Ведение на месте правой (левой) 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		
		<i>Лыжные гонки 12 часов</i>
29		<i>Одновременный двухшажный ход,</i>
30		
31		
32		
33		<i>Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</i>
34		
35		
36		
37		<i>Поворот переступанием.</i>
38		
39		
40		
		<i>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</i>
		<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.
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.
48		Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой.
49		Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
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», «Фигуры», «Обезьянки».
		<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. 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».
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
61		Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
		<i>Подвижные и спортивные игры 27 часов</i>
62		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
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, брошенного 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», «Наступление»
83		
84		Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров
85		
86		Игры», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»
87		
88		Игры «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».
		Знания о физической культуре 1 час
89		Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств
		<i>Легкая атлетика 13 часов</i>
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
90		Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).
91		Бег на результат (30, 60 м).
92		Челночный бег.
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»
		<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>
97		Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры»
98		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игры «Прыгающие воробушки».
99		Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках
		<i>Броски, метания 3 часа</i>
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

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	дата	Тема урока
		<i>Знание о физической культуре (4 часов)</i>
1		Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
		<i>Легкая атлетика 14 часов</i>

		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
2		Равномерный медленный бег 3 мин.
3		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
4		Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>).
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 (<i>30 м</i>), (<i>60 м</i>).
		<i>Прыжковые упражнения 4 часа</i>
9		Прыжки в длину по заданным ориентирам.
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
14		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
15		Бросок мяча в горизонтальную цель.
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
16		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
		<i>Подвижные и спортивные игры 12 часов</i>
17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
18		Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
19		
20		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
21		
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		Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом»,
28		«Снайперы», «Перестрелка».
		<i>Лыжные гонки 12 часов</i>
29		<i>одновременный одношажный ход</i>
30		
31		
32		
33		<i>чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции</i>
34		
35		
36		<i>одновременный двухшажный ход,</i>
37		
38		
39		<i>чередование одновременного двухшажного с попеременным</i>
40		<i>двухшажным.</i>
		<i>Гимнастика с основами акробатики 20 часов</i>
		<i>Акробатические упражнения 6 часов</i>
41		Перекаты в группировке. Кувырок вперед
42		2-3 кувырка вперед слитно.

		Мост из положения лежа
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. Перелезание 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. 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».
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
61		Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
		<i>Подвижные и спортивные игры 27 часов</i>
62		Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
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, брошенного 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»,
83		«Мышеловка», «Парашютисты».
84		Игры «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»
85		
86		Игры «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»
87		
88		Эстафеты с предметами
		<i>Знания о физической культуре 1 час</i>
89		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
		<i>Легкая атлетика 13 часов</i>
		<i>Беговые упражнения 7 часов</i>
90		Старты из различных и.п.
91		Встречная эстафета.
92		Круговая эстафета.
93		Кросс (1 км) по пересеченной местности.
94		Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Конники-спортсмены»,
95		Игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление»
96		Игры «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».
		<i>Прыжковые упражнения 3 часа</i>
97		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
98		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места.
99		Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком»
		<i>Броски, метания 3 часа</i>
100		Бросок мяча на дальность. Игра
101		Бросок набивного мяча.
102		Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

- Учебники по физической культуре:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 1 класс «Просвещение»
 В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 2 класс «Просвещение»
 В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 3 класс «Просвещение»
 В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 4 класс «Просвещение»

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Число	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Образовательные программы	Д	
	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
	Журнал “Физическая культура в школе”	Д	
Технические средства обучения (ТСО)			
2.	Музыкальный центр	К	
Учебно-практическое оборудование			
3.	Бревно напольное (3 м)	П	
	Козел гимнастический	П	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
	Стенка гимнастическая	П	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К	
	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К П	
	Палка гимнастическая	П	
	Скакалка детская	П	
	Мат гимнастический		
	Акробатическая дорожка	П	
	Гимнастический подкидной мостик	К	
	Коврики: гимнастические, массажные	Д	
	Кегли	Д	
	Обруч пластиковый детский	Д	
	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Стойка для прыжков в высоту	Д	
	Флажки: разметочные с опорой; стартовые	Д	
	Лента финишная	К	
	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	П	
	Рулетка измерительная	Д	
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	
Щит баскетбольный тренировочный	Д		
Сетка для переноса и хранения мячей	Д		
Волейбольная стойка универсальная			
Сетка волейбольная			
Аптечка			
Игры и игрушки			
4.	Стол для игры в настольный теннис	П	
	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
	Футбол	П	
	Шахматы (с доской)	П	

	Шашки (с доской)	П	
	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр
- **К** – полный комплект
- **Ф** – комплект для фронтальной работы
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах

