

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37
имени Новикова Гаврила Гавриловича»

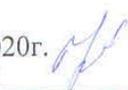
Рабочая программа по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 – 4 КЛАСС

Составитель:
Азарова И. Г.,
учитель физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.
Директор школы
Е.М. Малиновская



ОБСУЖДЕНО:
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.
Председатель МС
И.В. Калмыкова



г. Кемерово

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....3-11
2. Содержание учебного предмета.....11-22
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы..... 23-38

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» будут следующие умения и качества:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их*

мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура»:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*

– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения предмета «Физическая культура» начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрекков или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования

– моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура».

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности, **в том числе подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- 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 упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета (276 ч)

1 класс (66 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (4ч)

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

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

Физическое совершенствование (59 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

• Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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

• Лёгкая атлетика (17 ч)

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

• Лыжные гонки (10 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

• Подвижные и спортивные игры (16 ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

2 класс (70 ч)

Знания о физической культуре (4 ч)

Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (6 ч)

Самостоятельные занятия. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическое совершенствование (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

• Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- **Лёгкая атлетика (16 ч)**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- **Лыжные гонки (10 ч)**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

- **Подвижные и спортивные игры (18 ч)**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

3 класс (70 ч)

Знания о физической культуре (4 ч)

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Способы физкультурной деятельности (6 ч)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение закаляющих процедур.

Физическое совершенствование (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

Лёгкая атлетика (16 ч)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (10 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (18 ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

4 класс (70 ч)

Знания о физической культуре (4 ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (6 ч)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

• Гимнастика с основами акробатики (16 ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

• Лёгкая атлетика (16 ч)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

• Лыжные гонки (10 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

• Подвижные и спортивные игры (18 ч)

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

1 класс

№ урока п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	3
1-2	<i>Физическая культура.</i> 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.	2
3	<i>Физические упражнения.</i> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
	Способы физкультурной деятельности	4
4	Самостоятельные игры и развлечения.	1
5-7	<i>Самостоятельные занятия.</i> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	3
	Физическое совершенствование	59
	Лёгкая атлетика	9
8	ТБ на л/а в зале и на стадионе. ВФСК «ГТО». Построение в шеренгу, колонну по одному. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча в даль. Бег в умеренном темпе 2 мин. ИКТ: Работа с электронным дневником, чтение электронного учебника. Регистрация и просмотр видеороликов выполнения контрольных упражнений на сайте ГТО.	1
9	ГТО - бег 30 м - К. Метание мяча в даль. Бег 3 мин. Игры «Быстро по местам». «Горелки».	1
10	Метание мяча в даль. Бег 3 мин. Игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1
11	ГТО – смешанное передвижение 1000 м на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
12	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	
13	Челночный бег 3х10 м. Метание в цель. Прыжки в длину с места.	1
14	ГТО - прыжок в длину с места - К. Челночный бег 3х10 м. Метание в цель ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
15	ГТО - челночный бег 3х10 м – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
16	ГТО - метание в цель с 6 м – К. Прыжки в высоту с места (толчком двумя). ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения	1

	контрольных упражнений.	
	Гимнастика с основами акробатики	16
17	ТБ на гимнастике. Строевые упражнения. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест». Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. <i>Что такое осанка.</i>	1
18	Основные виды положений тела: висы и упоры, седы, приседы, положения лёжа. <i>Висы и упоры:</i> вис спиной на гимнастической стенке, вис согнув ноги, вис на согнутых, вис лёжа, подтягивание в висячем и висячем лёжа; упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках. <i>Основные виды седов:</i> сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову. <i>Основные виды приседов:</i> присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. <i>Основные виды положений лежа:</i> на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.	1
19	Группировка из положения стоя и лежа на спине.	1
20	Перекаты в группировке.	1
21	Акробатические связки.	1
22	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.	1
23	Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении в верх и вниз.	1
24	Преодоление полосы препятствий: ползание на боку, спине, попластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьба и бег простыми и сложными способами.	1
25	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамье.	1
26	Лазание по наклонной скамейке: <ul style="list-style-type: none"> • в упоре стоя на коленях, • в упоре присев. 	1
27	Ходьба по гимнастической скамейке лицом, боком, спиной вперёд.	1
28	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> • подбрасывание и ловля мяча; • перешагивание через набивные мячи; • хлопки под прямой и согнутой ногой и т.п. 	1
29	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.	1
30	Сгибание и разгибание туловища из положения сидя на полу (30 сек) – К. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения	1

	контрольных упражнений.	
31	ГТО - подтягивание из виса на низкой перекладине – К. ГТО - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжные гонки	10
33	ТБ на лыжной подготовке. Одежда лыжника.	1
34	Надевание и переноска лыж. Команды лыжнику: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!».	1
35	Основная стойка при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	1
36	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом с без палок.	1
37	Передвижение ступающим шагом с палками.	1
38	Скользящий шаг. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
40	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
41	ГТО - бег на лыжах 1 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
42	Передвижение на лыжах 1.5 км.	1
	Спортивные и подвижные игры	16
43	ТБ на спортивных и подвижных играх. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
44	Баскетбол. Передача - ловля мяча двумя руками стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> • низко летящего мяча, • летящего на уровне груди, Подвижные игры на материале баскетбола.	1
45	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
46	Баскетбол. Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> • одной рукой на месте, • в движении шагом. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
47	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
48	Подвижные игры: «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов».	1
49	Подвижные игры: «Не попади в болото», «Волк в засаде», «Выстрел в небо».	1
50	Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись».	1
51	Подвижные игры: «Брось – поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее».	1
52	Подвижные игры разных народов. Подвижные игры по выбору детей.	1
53	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по	1

	неподвижному мячу с места. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	
54	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
55	Футбол. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
56	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
57	Футбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
58	Игры и эстафеты с мячом.	1
	Лёгкая атлетика	8
59	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжки в высоту с места (толчком двумя). Челночный бег 3x10 м.	1
60	Прыжок в длину с места – К. Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в цель.	1
61	Челночный бег 3x10 м – К. Метание мяча в цель.	1
62	Метание в цель с 6 м – К.	1
63	Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча в даль. Бег в умеренном темпе 2 мин.	1
64	Бег 30 м - К. Метание мяча в даль. Бег 2 мин.	1
65	Смешанное передвижение 1 км..	1
66	ТБ на водоёмах	1
	Всего	66 ч

2 класс

№ урока п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	4
1-2	<i>Из истории физической культуры.</i> История возникновения физической культуры и первых соревнований.	2
3-4	<i>Физические упражнения.</i> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	2
	Способы физкультурной деятельности.	6
5-6	<i>Самостоятельные занятия.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.	2
7-10	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	4
	Физическое совершенствование	60
	Лёгкая атлетика	6
11	ТБ на уроках физкультуры. ВФСК «ГТО». Бег 30 м. Метание мяча в даль. Бег 2 мин. Игра «Пустое место». Построение в шеренгу, колонну. Игра «Невод». ИКТ: работа с электронным дневником и электронным учебником; регистрация на сайте ГТО.	1

12	ГТО - бег 30 м - К. Метание мяча в даль. Бег 3 мин. Игра «Мышеловка». ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО – смешанное передвижение 1000 м на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	ГТО - прыжок в длину с места - К. Челночный бег 3х10 м. Метание в цель ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
15	ГТО - челночный бег 3х10 м – К. Метание в цель с 6 м. Прыжки в высоту с прямого разбега. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
16	ГТО - метание в цель с 6 м – К. Прыжки в высоту с прямого разбега. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений. Бросок набивного мяча (1 кг): <ul style="list-style-type: none"> • снизу на дальность двумя руками из положения стоя., • на дальность одной рукой от плеча из положения стоя, • на дальность двумя руками от головы из положения сидя – К. 	1
Гимнастика с основами акробатики		16
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения (<i>повторение материала I класса</i>). Повороты направо, налево, кругом переступанием. Группировка. Перекаты в группировке.	1
18	Стойка на лопатках <ul style="list-style-type: none"> • согнув ноги, • выпрямив ноги. Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.	1
19	Стойка на лопатках. Передвижение в колонне с различной дистанцией и различным темпом.	1
20	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).	1
21	Кувырок вперёд в группировке. «Мост» из положения лёжа на спине.	1
22	Акробатическая комбинация: равновесие «ласточка», упор присев, кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд в упор присев, толчком упор лёжа, лечь на живот, перекатом на спину, мост из положения лёжа.	1
23	Лазание по гимнастической стенке. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. • Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. 	1
24	Лазание по наклонной скамье: <ul style="list-style-type: none"> • в упоре стоя на коленях; • в упоре присев; • стоя лицом вперёд; 	1

	• стоя боком приставным шагом.	
25	Подтягивание по горизонтальной скамье. Вис на согнутых руках. Вис завесом двумя. Вис завесом одной.	1
26	Ходьба по скамейке лицом, боком, спиной вперёд. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты при ходьбе по рейке гимнастической скамейки.	1
27	Перешагивание через мячи на гимнастической скамейке.	1
28	Полоса препятствий: перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	
29	ГТО - подтягивание из вися на низкой перекладине – К. ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
30	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) – К. ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжные гонки	10
33	ТБ на лыжной подготовке. Возможные травмы при катании на лыжах. Как одеваться для зимних прогулок. Надевание и переноска лыж.	1
34	Передвижение ступающим шагом. <i>Катание с гор на санках.</i>	1
35	Передвижение скользящим шагом.	1
36	Двухшажный попеременный ход.	1
37	Спуск с гор в основной стойке. Торможение падением на бок.	1
38	Торможение «плугом».	1
39	Подъём «лесенкой».	1
40	Попеременный двухшажный ход 500 м.	
41	Попеременный двухшажный ход 1 км.	1
42	ГТО - бег на лыжах 1 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Спортивные и подвижные игры	18
43	ТБ на спортивных и подвижных играх. Баскетбол. Передача и ведение мяча (повторение материала I класса). Передвижения: приставным шагом правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. <i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i>	1
44	Баскетбол. Броски и ловля мяча индивидуально. <i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i>	1
45	Баскетбол. Ведение мяча:	1

	<ul style="list-style-type: none"> • стоя на месте, • с продвижением вперёд по прямой линии, • по дуге. <p><i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i></p>	
46	<p>Баскетбол. Передача-ловля мяча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снизу, • от груди, • одной рукой от плеча. <p><i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i></p>	
47	<p>Баскетбол. Броски мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски и ловля мяча индивидуально, • передача-ловля мяча снизу, от груди, одной рукой от плеча в парах; • в щит, • в корзину из-за головы. <p><i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i></p>	1
48	<p>Баскетбол. Бросок мяча в корзину:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снизу, • из-за головы. <p><i>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</i></p>	1
49	<p>Волейбол. Индивидуальная работа с мячом. Подбрасывание мяча на заданную высоту.</p>	1
50	<p>Волейбол. Передачи в парах.</p>	1
51	<p>Волейбол. Подача мяча способом сбоку.</p>	1
52	<p>Волейбол. Прямая подача мяча способом снизу. <i>Упражнения и подвижные игры с мячом.</i></p>	1
53	<p>Волейбол. Передачи в парах. <i>Упражнения и подвижные игры с мячом.</i></p>	1
54	<p>Волейбол. Поддачи мяча снизу и сбоку. <i>Упражнения и подвижные игры с мячом.</i></p>	1
55	<p>Футбол. Удары по мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по неподвижному мячу с места. • удар по неподвижному мячу с 1-2 шагов разбега, • удар по катящемуся мячу. <p>Остановка катящегося мяча. <i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i></p>	1
56	<p>Футбол. Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по прямой, • по дуге, • «змейкой» между стойками. <p><i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i></p>	1
57	<p>Футбол. Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в парах (2-3 м), • тройках (2-3 м). <p><i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i></p>	1
58-60	<p>Футбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол.</p>	3
Лёгкая атлетика		10
61	<p>ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжки в длину с места – К. Челночный бег 3x10 м. <i>Упражнения со скакалкой.</i></p>	1
62	<p>Челночный бег 3x10 м – К Прыжки в высоту с прямого разбега.</p>	1

	Метание в цель.	
63	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание в цель.	1
64	Бросок набивного мяча (1 кг) <ul style="list-style-type: none"> • снизу на дальность двумя руками из положения стоя, • на дальность одной рукой от плеча из положения стоя, • на дальность двумя руками от головы из положения сидя – К. 	1
65	Бег 30 м. Метание мяча в даль. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
66	Бег 30 м – К. Метание мяча в даль. Бег 2 мин.	1
67	Метание мяча в даль – К. Бег 3 мин. Бег 2 мин.	1
68	Смешанное передвижение 1000 м на время – К.	1
69	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
70	ТБ на водоёмах.	1
	Всего	70ч

3 класс

№ урока п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	4
1	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	1
2-4	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	3
	Способы физкультурной деятельности.	6
5-10	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение закаляющих процедур.	6
	Физическое совершенствование	60
	Лёгкая атлетика	6
11	Техника безопасности на уроках физкультуры. ВФСК «ГТО». Высокий старт. ГТО - бег 30 м – К. Метание мяча в даль 150 г. Равномерный бег 2 мин. ИКТ: работа с электронным дневником и электронным учебником, регистрация на сайте ГТО. <i>Правила соревнований.</i>	1
12	ГТО - бег 60 м – К. ГТО - метание мяча в даль 150 г – К. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег 3 мин. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО – бег 1 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	ГТО - прыжок в длину с места – К. Метание в цель с 6 м. Прыжки в высоту с места (толчком двумя).	1
15	ГТО - челночный бег 3х10 м – К.	1

	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя.	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Броски большого мяча двумя руками от головы из положения сидя – К.	1
	Гимнастика с основами акробатики	16
17	ТБ на гимнастике. История возникновения акробатики и гимнастики. Повторение ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине.	1
18	Перекаты в группировке. Кувырок вперёд.	1
19	Кувырок назад. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	1
20	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	1
21	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).	1
22	Акробатическая комбинация: основная стойка, равновесие на одной, кувырок вперёд, перекат назад-стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись.	1
23	Прыжки со скакалкой.	1
24	Лазанье по канату.	1
25	Передвижение по бревну: <ul style="list-style-type: none"> • приставным шагом правым и левым боком, • передвижение по бревну выпадами и на носках, • повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90⁰ и 180⁰. 	1
26	Передвижение по наклонной скамейке: <ul style="list-style-type: none"> • вверх и вниз ходьбой и бегом, • приставными шагами правым и левым боком. 	1
27	Передвижение по гимнастической стенке.	1
28-29	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	2
30	ГТО: <ul style="list-style-type: none"> • <i>подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) - К;</i> • <i>подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) – К.</i> ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - <i>сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К.</i> ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО - <i>наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К.</i> ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжные гонки	10
33	ТБ на лыжной подготовке. Одежда лыжника. Выбор лыжного инвентаря.	1
34	Лыжные ходы, подъёмы, спуски, торможения (<i>повторение материала II класса</i>).	1

35	Попеременный двухшажный ход.	1
36	Одновременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для освоения одновременного двухшажного хода.	1
37	Чередование освоенных лыжных ходов.	1
38	Поворот переступанием.	1
39	Подъёмы и спуски под уклон. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 1 км.	1
40	Спуск с уклона: <ul style="list-style-type: none"> • в основной стойке, • в высокой стойке, • в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход 1 км.	1
41	Чередование освоенных лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 1,5км. <i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</i>	1
42	ГТО - бег на лыжах 1 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Спортивные и подвижные игры	18
43	Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> • на месте, • шагом по прямой, • шагом по дуге • шагом «змейкой», • в беге по прямой, • в беге по дуге, • в беге «змейкой», • обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. 	1
44	Баскетбол. Передача-ловля мяча: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди, • после отскока от стены, • в парах стоя на месте, • в парах с передвижением приставным шагом. 	1
45	Баскетбол. Бросок мяча: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди с места в щит, • двумя руками от груди с места в кольцо. 	1
46	Баскетбол. Учебная игра «Борьба за мяч».	1
47	Баскетбол. Учебная игра «Борьба за мяч».	1
48	Баскетбол. Учебная игра «Борьба за мяч».	1
49	Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Подкидывание, подача мяча (<i>повторение материала II класса</i>).	1
50	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1
51	Волейбол. Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками.	1
52	Волейбол. Прямая нижняя подача.	1
53	Волейбол. Игра «Пионербол».	1

54	Волейбол. Игра «Пионербол».	1
55	ТБ на спортивных и подвижных играх. Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры. Удары по мячу, ведение мяча (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: <ul style="list-style-type: none"> • челночный бег, • прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны, • бег лицом и спиной вперёд. 	1
56	Футбол. Удары по неподвижному мячу: <ul style="list-style-type: none"> • по неподвижному мячу в цель, • по неподвижному мячу в стену с разбега, • удары по катящемуся мячу в стену. 	1
57	Футбол. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • в парах (2-3 м), • тройках (2-3 м). 	1
58	Футбол. Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> • шагом, • бегом, • по прямой, • по кругу, • змейкой. 	1
59-60	Национальные игры.	2
Лёгкая атлетика		10
61	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжок в длину с места – К. Челночный бег 3x10 м. Метание в цель с 6 м.	1
62	Челночный бег 3x10 м – К. Метание в цель. Прыжки в высоту с места (толчком двумя).	1
63	Прыжки в высоту: <ul style="list-style-type: none"> • с места (толчком двумя). • прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. 	1
64	Броски большого мяча: <ul style="list-style-type: none"> • снизу двумя руками из положения стоя, • двумя руками от головы из положения сидя. 	1
65	Высокий старт. Бег 30 м – К. Бег 60 м. Метание мяча в даль 150 г. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег 3 мин.	1
66	Бег 60 м – К. Метание мяча в даль. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег 3 мин.	1
67	Метание мяча в даль- К. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег 4 мин.	1
68	Бег 1 км – К. Эстафеты и подвижные игры по выбору детей.	1
69	Эстафеты и подвижные игры по выбору детей.	1
70	ТБ на водоёмах.	1
Всего		70ч

4 класс

№ урока п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	4
1-2	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение простейших закаляющих процедур.	2
3-4	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	2
	Способы физкультурной деятельности	6
5-10	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	6
	Физическое совершенствование	60
	Лёгкая атлетика	6
11	ТБ на уроках физкультуры. ВФСК «ГТО». Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. ГТО - бег 30 м – К. Бег 60 м. Метание мяча 150 г в даль. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Равномерный продолжительный бег. ИКТ: работа с электронным дневником и электронным учебником; регистрация на сайте ГТО.	1
12	ГТО - бег 60 м – К. Метание мяча 150 г в даль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный продолжительный бег. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО - Метание мяча 150 г в даль – К. ГТО – бег 1 км на время – К. Прыжок в длину с разбега. Равномерный продолжительный бег. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	ГТО - прыжок в длину с места – К. Челночный бег 3х10 м. Метание в цель. Подводящие упражнения для разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
15	ГТО - челночный бег 3х10 м – К. Метание в цель. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча (1 кг) двумя руками от головы из положения сидя.	1

16	Броски большого мяча (1 кг) двумя руками от головы из положения сидя - К Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
Гимнастика с основами акробатики		16
17	ТБ на гимнастике. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад (повторение материала III класса).	1
18	Гимнастический мост. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
19	Акробатическая связка: из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Акробатическая связка: из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	1
20	Акробатическая комбинация 1: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
21	Акробатическая комбинация 2: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	1
22	Акробатическая комбинация: основная стойка, равновесие «ласточка», кувырок вперёд в упор присев, перекат назад стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, толчком упор лёжа, лечь на живот, перекат на спину, мост из положения лёжа, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, основная стойка.	1
23	Акробатическая комбинация.	1
24	Опорный прыжок. <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения для освоения опорного прыжка, • вскок на гимнастического коня в упор стоя на коленях, • напрыгивание с последующим спрыгиванием. 	1
25	Упражнения на гимнастической перекладине: <ul style="list-style-type: none"> • вис завесом, • вис на согнутых руках. • переворот назад из вися стоя присев, • переворот вперёд из вися сзади согнувшись. 	1
26	Комбинация на перекладине: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.	1
27-28	Упражнения на бревне: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по бревну приставными шагами (высота 1м), • повороты на носках, • повороты на одной ноге, • повороты прыжком на 90⁰ и 180⁰, • приседание на бревне, переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. 	2
29	Лазанье: <ul style="list-style-type: none"> • по гимнастической стенке, 	1

	<ul style="list-style-type: none"> • по канату, • по наклонной скамейке. 	
30	<p>Поднимание туловища (раз/30 сек) – К.</p> <p>ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – К; • подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) – К. <p>ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.</p>	1
31	<p>ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К.</p> <p>ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.</p>	1
32	<p>ГТО - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К.</p> <p>ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.</p>	1
	Лыжные гонки	10
33	ТБ на лыжной подготовке. Одежда лыжника. Надевание и переноска лыж.	1
34	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1
35	Одновременный двухшажный ход.	1
36	<p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переступанием на месте, • переступанием в движении. 	1
37	<p>Подъём на склон:</p> <ul style="list-style-type: none"> • полуелочкой, • «лесенкой», • «ёлочкой». 	1
38	Спуск в низкой стойке. Дистанция 1 км.	1
39	Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км.	1
40	Чередование лыжных ходов. Дистанция 1,5 км.	1
41	Чередование лыжных ходов. Дистанция 2 км.	1
42	<p>ГТО - бег на лыжах 1 км на время – К.</p> <p>ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.</p>	1
	Спортивные и подвижные игры	18
43	<p>ТБ на спортивных и подвижных играх.</p> <p>Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в разных направлениях, • с разной скоростью передвижения. 	1
44	<p>Баскетбол. Передачи баскетбольного мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя на месте, • при передвижении. 	1
45	<p>Баскетбол. Бросок мяча в корзину:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя на месте, • после ведения. 	1
46	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
47	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
48	Баскетбол. Подвижные игры на материале баскетбола.	1

49	Волейбол. Правила игры. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча партнёру стоя на месте.	1
50	Передачи над собой. Верхняя и нижняя передачи индивидуально.	1
51	Волейбол. Приём и передача мяча партнёру: <ul style="list-style-type: none"> • стоя на месте, • в движении, • приём-передача мяча сверху, • приём-передача мяча снизу. 	1
52	Волейбол. Подача мяча разными способами: <ul style="list-style-type: none"> • боковая подача, • прямая нижняя подача, • прямая верхняя подача. 	1
53	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку.	1
54	Волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.	
55	Футбол. Правила игры. Ведение, остановка мяча. Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1
56	Футбол. Удары по мячу: <ul style="list-style-type: none"> • удар по неподвижному мячу стоя на месте. • удар по катящемуся мячу стоя на месте. • удар по катящемуся мячу с разбега. 	1
57	Футбол. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • в парах (2-3 м), • тройках (2-3 м), • стоя на месте, • в движении. 	1
58	Футбол. Подвижные игры на материале футбола.	1
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
60	Подвижные игры разных народов.	1
	Лёгкая атлетика	10
61	ТБ на л/а. Прыжок в длину с места – К. Челночный бег 3х10 м. Метание в цель.	1
62	Челночный бег 3х10 м – К. . Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание в цель.	1
63	Метание в цель. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
64	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча двумя руками от головы из положения сидя.	1
65	Броски большого мяча двумя руками от головы из положения сидя – К. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
66	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м – К. Бег 60 м. Метание мяча 150 г в даль. Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
67	Бег 60 м – К. Метание мяча в даль. Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1

68	Метание мяча 150 г в даль – К. Бег 4 мин. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1
69	Бег 1 км – К.	1
70	ТБ на водоёмах.	1
	Всего	70ч