

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____
Е.А. Юдицкая
приказ № 61 от 29.08.2019 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для уровня начального общего образования**

Курган
2019

Составители:

Кондратенко Ирина Михайловна, учитель физической культуры
высшей квалификационной категории МБОУ г. Кургана «СОШ №9»,

Программа рассмотрена и согласована на заседании школьного методического объединения учителей
начальных классов.

Протокол № 1 от 27.08. 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня начального общего образования разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373, зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785) в действующей редакции;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ города Кургана «СОШ №9», утвержденной приказом директора № 61 29 августа 2019 года;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, утвержденного приказом директора № 61/1 от 29 августа 2019 года;
- с учетом авторской программы В.И.Ляха. (Физическая культура рабочие программы предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классов (автор В.И. Лях, Москва, 2011 г, в соответствии с ФГОС допущенной Министерством образования РФ).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. укреплять здоровье, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
3. развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
5. формировать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
7. воспитывать дисциплинированность, доброжелательные отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и

др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную часть учебного плана предметную область «Физическая культура». В соответствии с ООП НОО образовательного учреждения предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по два часа в неделю. В учебном плане ОУ в 1 классе отведено 66 часов, 2-4 классы по 68 часов в учебный год. Общий объём учебного времени составляет 270 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности 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;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её

осуществления;

- 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;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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 языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Познавательные

Обучающийся научится:

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- 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);
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- 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.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности.

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований; правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;:

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости 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/не успешности 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;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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;
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные

Обучающийся 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, 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;
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- 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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- 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.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

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

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости 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/не успешности 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

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся 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);
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования; 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Обучающийся 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.

4 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/не успешности 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

Регулятивные

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

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 знаковосимволические 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 причинноследственные 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

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.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

- 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, 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 вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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.

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-трех 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.

Содержание тем учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура

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

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения

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

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения (в процессе урока)

Организация подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика (22ч)

Овладение знаниями.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед 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, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) 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.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.. Броски больших и малых мячей.

Подвижные и спортивные игры (24ч)

Овладение знаниями.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка».

Самостоятельные занятия.

Ведение мяча на месте, броски, ловля мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Перелезание через гимнастические препятствия.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке

гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Освоение строевых упражнений.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лыжные гонки (6ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура

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

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения

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

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (27ч)

Овладение знаниями.

Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Бег по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5м, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафета «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 15 до 20м. Соревнования в беге до 30м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по 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 многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Самостоятельные занятия.

Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры (19ч)

Овладение знаниями.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

«Борьба за мяч», «Перестрелка».

Самостоятельные занятия.

Ведение мяча на месте, броски, ловля мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры - подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом

рук и перестановкой ног; лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Перелезание через гимнастические препятствия.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

III позиция ног; танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Освоение строевых упражнений.

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лыжные гонки (8ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры

Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Физические упражнения

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

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения

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

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (27ч)

Овладение знаниями.

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

3x10 м; эстафеты с бегом на скорость, бег с изменением длины и частоты шагов.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением от 20 до 30м. Соревнование в беге до 30м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх;

снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 12 мин. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, Броски больших и малых мячей.

Подвижные и спортивные игры (19ч)

Овладение знаниями.

Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Самостоятельные занятия.

Передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Совершенствование общеразвивающих упражнений.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных

способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине мост. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Освоение строевых упражнений.

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения

.Лыжные гонки (8ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура

Правила организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Физические упражнения

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения

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

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (27ч)

Овладение знаниями.

Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60м. Соревнование в беге до 60м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки на одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в пол-

ную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия.

Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры (19ч)

Овладение знаниями.

Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол). Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Самостоятельные занятия.

Передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Совершенствование общеразвивающих упражнений.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба по скамейке на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений.

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лыжные гонки (8ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5км.

Тематическое планирование

1 класс

| № уро ка | Тема урока | Кол- во час |
|-------------|---|-------------------|
| | Подвижные игры | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игры на совершенствование навыков бега: "К своим флажкам", "Пятнашки". | 1 |
| 2 | Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках: "Прыгающие воробышки", "Удочка". | 1 |
| 3 | Подвижные игры на совершенствование способности к ориентированию в пространстве: "Пятнашки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры" Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 4 | Подвижные игры на ориентирование в пространстве: "Охотники и утки", "К своим флажкам", "Прыгающие воробышки". | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 5 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Освоение навыков бега - бег с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| 6 | Влияние физических упражнений. Совершенствование навыков бега - соревнование в беге 30м. | 1 |
| 7 | Совершенствование навыков бега - равномерный бег до 3 мин. Понятие «короткая, длинная дистанция». | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков бега, игра-эстафета. | 1 |
| 9 | Овладение навыками метания - метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Названия снарядов для метания. | 1 |
| 10 | Совершенствование навыков бега - соревнование в беге 60м. Понятие «бег на скорость, бег на выносливость». | 1 |
| 11 | Овладение навыками метания - метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3м. | 1 |
| 12 | Овладение навыками метания - бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками на дальность. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 13 | Освоение навыков прыжков - прыжки с высоты до 30см. Понятие «инвентарь для прыжков в высоту, длину» | 1 |
| 14 | Освоение навыков прыжков - прыжки в длину с места. Игра «Чья команда дальше прыгнет». | 1 |
| 15 | Закрепление навыков прыжков - игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |
| 16 | Совершенствование бега - эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров" | 1 |
| 17 | Подвижные игры на ориентирование в пространстве: ""Пятнашки", "Прыгающие воробышки". | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 18 | Подвижные игры на совершенствование метания: "Метко в цель", "Точный расчет". | 1 |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение, перестроение, размыкание. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения: повороты направо, налево; команды "Шагом марш", "Класс стой". | 1 |
| 21 | Группировка, перекаты в группировке. Различные виды ходьбы. | 1 |
| 22 | Группировка, перекаты в группировке. Игра «Запрещенное движение!». | 1 |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке и канату. | 1 |
| 24 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
| 25 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 |
| 26 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через мячи; повороты на 90°. Игра "Не урони мешочек". | 1 |
| 27 | Освоение танцевальных упражнений - шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галоп в сторону. | 1 |
| 28 | Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 29 | Освоение танцевальных упражнений - шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галоп в сторону. | 1 |
| 30 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Гимнастическая эстафета. | 1 |
| 31 | Упражнения на освоение равновесия. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. | 1 |
| 32 | Игры на совершенствование навыков равновесия и правильной осанки: "Не урони мешочек", "Прокати быстрее обруч". | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках. "Школа мяча" | 1 |
| 34 | Ведение мяча индивидуально стоя на месте. Игра "Попади в обруч". | 1 |
| 35 | Ведение мяча индивидуально в шаге. | 1 |
| 36 | Ловля и передача мяча стоя на месте в парах. Игра «Горячая картошка!». | 1 |
| 37 | Броски мяча стоя на месте в парах. | 1 |
| 38 | Совершенствование передачи и ловли мяча: "Мяч водящему". | 1 |
| 39 | Ловля, передача, броски стоя на месте в парах. | 1 |
| 40 | Совершенствование броска: "Мяч в корзину". | 1 |
| | Лыжные гонки | |
| 41 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные требования, значение занятий лыжами. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 42 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «На Буксире». Основные | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| | требования к одежде и обуви. | |
| 43 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Особенности дыхания. | 1 |
| 44 | Освоение лыжных шагов, игра: "За мной", закрепление лыжных шагов, игра: "Два дома". Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | 1 |
| 45 | Ступающий и скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Требования к температурному режиму | 1 |
| 46 | Закрепление лыжных ходов. Игры – эстафеты. Понятие об обморожении. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 47 | Игры на ориентирование в пространстве: "Снайперы", "Подвижная цель" | 1 |
| 48 | Игры на развитие способностей к реакции: "У кого меньше мячей", "Играй, играй, мяч не теряй" | 1 |
| 49 | Закрепление броска и ловли мяча: "Снайперы", "Мяч водящему". Организация подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 50 | На развитие способностей к реакции: Снайперы". | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров". Измерение длины и массы тела. | 1 |
| 52 | Развитие скоростных способностей: Эстафеты с бегом на скорость. | 1 |
| 53 | Освоение навыков бега: челночный бег 3х5м, 3х10м. | 1 |
| 54 | Совершенствование бега: бег с ускорением до 15м. Игра: «Караси и щучки!» | 1 |
| 55 | Освоение навыков прыжков: с разбега отталкиваясь одной ногой прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30см). | 1 |
| 56 | Совершенствования навыков бега: "Круговая эстафета". | 1 |
| 57 | Совершенствования навыков бега: кросс по слабопересеченной местности до 1км. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. | 1 |
| 58 | Освоение навыков прыжков: прыжки в длину с места. Игра: «Чья команда дальше прыгнет!». | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 59 | Инструктаж по ТБ на уроках. Игры с ведением мяча. Составление режима дня. | 1 |
| 60 | Совершенствование координационных способностей: "Снайперы". | 1 |
| 61 | Комплексное развитие координационных способностей: "Перестрелка", "Борьба за мяч". | 1 |
| 62 | Закрепление броска и ловли мяча: "Снайперы", "Мяч водящему" | 1 |
| 63 | Итоговый контроль динамики физического развития. "Играй, играй, мяч не теряй", | 1 |
| 64-66 | .Элементы технико-тактического взаимодействия: Варианты игры в футбол. | 3 |

| № уро ка | Тема урока | Кол- во часов |
|----------|--|---------------|
| | Легкая атлетика | |
| 1. | Техника безопасности на спортивной площадке. Бег с изменением направления движения, бег с ускорением. | 1 |
| 2. | Бег с ускорение от 15 до 20м История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3. | Бег по размеченным участкам дорожки; эстафеты с бегом на скорость. Вводный контроль динамики физического развития | 1 |
| 4. | Равномерный бег до 4 минут. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 5. | Бег до 1км без учета времени, кросс по слабопересеченной местности | 1 |
| 6. | Бег 30 метров с максимальной скоростью, соревнование в беге. Выполнение простейших закаливающих процедур. | 1 |
| 7. | Бег 4 минуты (медленный). Преодоление естественных препятствий. Проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках. | 1 |
| 8. | Прыжки в длину с разбега. Выполнение простейших закаливающих процедур. | 1 |
| 9. | Эстафета «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 15 до 20 м. | 1 |
| 10. | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; | 1 |
| 11. | Техника безопасности на уроках в спортзале. Челночный бег 3x5 м; | 1 |
| 12. | Прыжки в длину с места. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 13. | Челночный бег 3x10м. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. | 1 |
| 14. | Метание с места в горизонтальную и вертикальную цель расстояние от 2 до 6 м. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры. | |
| 15. | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | 1 |
| 16. | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 |
| 17. | «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 |
| 18. | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей» | 1 |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 19. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Освоение строевых упражнений: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 20. | Акробатические упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Названия снарядов и гимнастических элементов. | 1 |
| 21. | Акробатические упражнения: кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 22. | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги. Измерение показателей осанки и физических качеств. | 1 |
| 23. | Акробатические упражнения: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев | 1 |
| 24. | Акробатические упражнения: кувырок в сторону. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 25. | Гимнастика: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 |
| 26. | Гимнастика: лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Измерение показателей осанки и физических качеств. | 1 |
| 27. | Гимнастика: перелезание через гимнастические препятствия. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 |
| 28. | Гимнастика: освоение навыков равновесия: ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя на рейке гимнастической скамейке. | 1 |
| 29. | Гимнастика: лазанье по канату. Комплексы по профилактике осанки. | 1 |
| 30. | Акробатические комбинации. Висы и упоры - упражнения в висе стоя и лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях | 1 |
| 31. | Гимнастика: лазанье по наклонной скамейке, лазанье по канату. Освоение танцевальных упражнений - III позиция ног; сочетание танцевальных шагов: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | 1 |
| 32. | Гимнастики с основами акробатики: "Петрушка на скамейке", "Не урони мешочек", "Конники-спортсмены" | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 33. | Названия и правила игр. Правила поведения и техника безопасности. "Кто дальше бросит", "Точный расчет", "Метко в цель" | 1 |
| 34. | «К своим флажкам», "Два мороза", "Пятнашки" Проведение подвижных игр в спортивном зале. | 1 |
| 35. | Освоение элементарных умений - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом | 1 |
| 36. | Освоение элементарных умений - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом | 1 |
| 37. | Освоение элементарных умений - ловля и передача мяча в движении | |
| 38. | Освоение элементарных умений - ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 39. | Освоение элементарных умений - броски мяча в щит и кольцо. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 40. | «Мяч в корзину», "Мяч водящему", "Школа мяча" | 1 |
| | Лыжные гонки | |
| 41. | Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжных гонок. Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 42. | Скользящий шаг с палками. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | 1 |
| 43. | Скользящий шаг с палками. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| 44. | Подъемы и спуски с небольших склонов. Особенности дыхания. | 1 |
| 45. | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |
| 46. | Подъемы и спуски с небольших склонов. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| 47. | Передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 |
| 48. | Передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры: | |
| 49. | "Играй, играй, мяч не теряй", "Попади в обруч», «У кого меньше мячей». | 1 |
| 50. | Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 |
| 51. | Освоение элементарных умений - броски мяча в щит и кольцо. | 1 |
| 52. | «Борьба за мяч", "Перестрелка, «Снайперы»" | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 53. | Повторный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты "Смена сторон", «Круговая эстафета» | 1 |
| 54. | Челночный бег 3х10м. Комплексы по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 55. | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Название прыжкового инвентаря. | 1 |
| 56. | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоразовые (до 8 прыжков). | 1 |
| 57. | Метание в узкие вертикальные цели, катание мяча в движущиеся цели | 1 |
| 58. | Метание мяча на дальность отскока от пола и от стены. Название метательных снарядов | 1 |
| 59. | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. | 1 |
| 60. | Повторный инструктаж по ТБ на спортплощадке. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км | 1 |
| 61. | Равномерный бег до 4 мин. Приемы закаливания весной. | 1 |
| 62. | Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) | 1 |
| 63. | Соревнование в беге до 30м. | 1 |
| 64. | Эстафеты с бегом на скорость | 1 |
| 65. | Прыжки в длину с разбег, с зоны отталкивания 60-70см | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | Итоговый контроль динамики физического развития. | |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 66. | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | 1 |
| 67. | «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 |
| 68. | «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Снайперы» | 1 |

3 класс

| № уро ка | Тема урока | Кол- во ча сов |
|-------------|---|-------------------------|
| | Легкая атлетика | |
| 1. | Правила безопасного поведения и техники безопасности на спортплощадке. Бег по размеченным участкам дорожки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 2. | Удары по воротам в футболе. Игра «Овладей мячом» | 1 |
| 3. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам Вводный контроль динамики физического развития. | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 4. | Соревнование в беге до 30 м. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. | 1 |
| 5. | Равномерный бег 1000метров - кросс по слабопересеченной местности. Характеристика основных физических качеств: выносливость. | 1 |
| 6. | Медленный бег до 5 мин. Характеристика основного физического качества - выносливость | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 50см Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 1 |
| 8. | Метания малого мяча на дальность и заданное расстояние с места. Характеристика основных физических качеств: силы. | 1 |
| 9. | Эстафетный бег. "Круговая эстафета" расстояние 30м. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш». | 1 |
| 10. | Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. | 1 |
| 11. | Техника безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале. Бег с ускорением от 20 до 30 м | 1 |
| 12. | Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 13. | Метания в цель (вертикальную и горизонтальную) расстояние 5м. | 1 |
| 14. | Челночного бега 3x10м | 1 |
| 15. | Бросок набивного мяча (0,5) из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 16. | Эстафетный бег. "Встречная эстафета" расстояние 10 - 20м | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 17. | "Точная передача", "Не давай мяч водящему", "Снайперы", "Охотники и утки" | 1 |
| 18. | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». | 1 |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 19. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» | 1 |
| 20. | Группировка, перекаты в группировке. Совершенствование общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 21. | 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 22. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Освоение строевых упражнений: передвижение по диагонали, противходом, змейкой. | 1 |
| 23. | Стойка на лопатках. Характеристика основных физических качеств: гибкость. | 1 |
| 24. | Мост из положения лежа на спине. Значение напряжения и расслабления мышц. | 1 |
| 25. | Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища. | 1 |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов. Личная гигиена. | 1 |
| 27. | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. | 1 |
| 28. | Лазанье по канату. Характеристика основных физических качеств: силы. | 1 |
| 29. | Перелазание через коня, лазанье по канату. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | 1 |
| 30. | Комбинации освоенных элементов гимнастики на скамейке. Характеристика основных физических качеств: равновесие. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге. | 1 |
| 31. | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | 1 |
| 32. | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. | 1 |
| | Лыжные гонки | |
| 33. | Техника безопасности. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила обращения с инвентарем. Передвижение с равномерной скоростью | 1 |
| 34. | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Закаливание. | 1 |
| 35. | Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 36. | Подъем лесенкой. Понятие об обморожении. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 37. | Спуск в высокой и низкой стойке. Особенности дыхания. | 1 |
| 38. | Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Особенности дыхания. | 1 |
| 39. | Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: "Два дома", "По местам". | 1 |
| 40. | Игры на закрепление лыжных ходов: "Салки на марше", "На буксире" | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 41. | Техника безопасности на уроках подвижных игр и с элементами спортивных игр: Закрепление и совершенствование ловли, броска и передача: "Мяч ловцу", "Подвижная цель", "Быстро и точно" | 1 |
| 42. | Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 43. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах (баскетбол). | 1 |
| 44. | Ловля и передача мяча в движении (баскетбол). | 1 |
| 45. | Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча: "Гонка мячей по кругу", "Овладей мячом", "Борьба за мяч" | 1 |
| 46. | Подбрасывание и подача мяча в волейболе. | 1 |
| 47. | Прием и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 48. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 49. | Броски по воротам с 3м в гандболе | 1 |
| 50. | Броски в цель в ходьбе и медленном беге | 1 |
| 51. | Броски по воротам с 4м в гандболе: мини-гандбол | 1 |
| 52. | Броски в цель в медленном беге: "Метко в цель", "Точный расчет" | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 53. | Техника безопасности на занятиях в спортзале. Бег с ускорением 20м. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 54. | Челночный бег 3x5м, 3x10м. Влияние бега на состояние здоровья. | 1 |
| 55. | Прыжки с высоты 60см., прыжки в высоту с прямого разбега Режим дня. | 1 |
| 56. | Тройной и пятерной прыжок с места. Закаливания. | 1 |
| 57. | Прыжки в длину с места. Многократные (до 10 прыжков). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 58. | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| 59. | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| 60. | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели расстояние 6м | 1 |
| 61. | Техника безопасности на занятиях на спортивной площадке. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | Соревнование в беге на 30м. | |
| 62. | Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места и с разбега. | 1 |
| 63. | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 50см. | 1 |
| 64. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км Влияние бега на состояние здоровья. | 1 |
| 65. | Равномерный бег до 6 мин. Понятия о темпе, длительности бега .Итоговый контроль физического развития. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 66. | ТБ. "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Снайперы" | 1 |
| 67. | Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. | 1 |
| 68. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |

4 класс

| № уро-ка | Тема урока | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| | Легкая атлетика | |
| 1. | Техника безопасности на спортплощадке. Медленный бег. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 2. | Бег с ускорением от 30 до 60 метров Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 1 |
| 3. | Соревнование в беге до 60 м .Элементарные сведения о правилах соревнований в беге Итоговый контроль динамики физического развития. | 1 |
| 4. | Бег 1000 метров - кросс по слабопересеченной местности. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 5. | Равномерный 6-ти минутный бег. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 6. | Прыжки в длину с разбега(согнув ноги) с зоны отталкивания 30см Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления. | 1 |
| 7. | Соревнование в беге 60 метров. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 8. | Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до60м. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). | 1 |
| 9. | Метания с места на дальность, заданное расстояние. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 10. | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Тройной прыжок с места. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 11. | Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры в зале. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. | 1 |
| 12. | Прыжки в длину с места Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках. | 1 |
| 13. | Челночный бег 3x10м Элементарные сведения о правилах соревнований в беге | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 14. | "Точная передача", "Не давай мяч водящему", "Снайперы", "Охотники и утки". Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале. | 1 |
| 15. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Инвентарь, оборудование, организация. | |
| 16. | Ведения мяча с изменением направления и скорости. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 17. | Ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 18. | «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», игры с ведением мяча. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня зарядка. | 1 |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 19. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку. Совершенствование общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 20. | Кувырок вперед. Ходьба по скамейке на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Признаки правильной ходьбы и осанки. | 1 |
| 21. | Кувырок назад. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | 1 |
| 22. | Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках. Признаки правильного бега и прыжков. | 1 |
| 23. | «Мост» самостоятельно и с помощью. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Значение напряжения и расслабления мышц, | 1 |
| 24. | Комбинация из освоенных акробатических элементов. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | 1 |
| 25. | Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствие. Значение режима дня. | 1 |
| 26. | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись. Значение напряжения и расслабления мышц. | 1 |
| 27. | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. Закаливание. | 1 |
| 28. | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов и козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Личная гигиена. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 29. | Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. Значение напряжения и расслабления мышц. | 1 |
| 30. | Опорные прыжки на козла вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Личная гигиена. | 1 |
| 31. | Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 32. | Комбинация из освоенных акробатических элементов. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | |
| | Лыжные гонки | |
| 33. | Техника безопасности. Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила обращения с инвентарем. Передвижение с равномерной скоростью | 1 |
| 34. | Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Предупреждения травматизма. | 1 |
| 35. | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Приемы закаливания зимой. | 1 |
| 36. | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: "Салки на марше", "На буксире" | 1 |
| 37. | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: "Два дома", "По местам " | 1 |
| 38. | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Повороты переступанием в движении. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
| 39. | Спуск с пологих склонов. Торможение «плугом» и «упором». Игры на закрепление лыжных ходов: "Салки на марше", "На буксире" | 1 |
| 40. | Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью Игры на закрепление лыжных ходов: "Два дома", " По местам " | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 41. | ТБ на уроках подвижных игр и с элементами спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы». | 1 |
| 42. | Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 43. | Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол). Правила организации мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 44. | Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол). Мини – баскетбол. | 1 |
| 45. | Игры с ведением мяча. Мини – баскетбол. | 1 |
| 46. | Прием и передача мяча в волейболе. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. | 1 |
| 47. | Подбрасывание и подача мяча в волейболе. | 1 |

| | | |
|-----------|---|---|
| 48. | Подбрасывание и подача мяча в волейболе. | 1 |
| 49. | Прием и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 50. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 51. | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). | 1 |
| 52. | Броски по воротам с 3-4 м (гандбол). Мини – гандбол. | 1 |
| | Легкая атлетика | |
| 53. | Техника безопасности на занятиях в спортзале. Бег с ускорением 20м. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 54. | Челночный бег 3х5м, 3х10м. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. | 1 |
| 55. | Прыжки с высоты 60см., прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |
| 56. | Тройной, пятерной и десятерной прыжок с места. Закаливания. | 1 |
| 57. | Прыжки в длину с места. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках. | 1 |
| 58. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения, стоя грудью в направлении метания, с шага на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| 59. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди из положения, стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди с места. | 1 |
| 60. | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели расстояние 6м. Комплекс гимнастики для глаз. | 1 |
| 61. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой на спортивной площадке. Бег на 60м с максимальной скоростью из различных исходных положений. | 1 |
| 62. | Соревнование в беге до 30м. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. | 1 |
| 63. | Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с места и с разбега. Элементарные сведения о правилах соревнований в метании. | 1 |
| 64. | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 40см | 1 |
| 65. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 66. | Равномерный бег до 8мин. Итоговый контроль динамики физического развития. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 67- 68 | Удары по воротам в футболе. Мини – футбол. | 2 |