

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Марий Эл
муниципальное образование "Горномарийский муниципальный район"
МБОУ "Сурская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на собрании
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Сурская
ООШ"

_____ О.Н. Николаева

Приказ №48
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов начального
общего образования на 2023-2024
учебный год

Составитель: учитель нач. классов
С.А. Андрианова

д. Новая Слобода 2023г.

Рабочая программа по математике Рабочая программа по физической культуре в 1 - 4 классах

Предметная область: физическая культура

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (*утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373 с изменениями от 31 декабря 2015 г. N 1576*)

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
2. Авторской программы В.И.Ляха (Сборник рабочих программ «Школа России». 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011.);
3. Основной образовательной программы начального общего образования (с дополнениями и изменениями) МБОУ «Сурская ООШ»

1. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета 1класс

Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

У ученика 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;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания 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 позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- 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 общим приемом решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- анализ;
- синтез;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

«Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, пионербол, бадминтон;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах, легкоатлетические упражнения.

По разделу программы «Гимнастика с элементами акробатики»

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

«Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

«Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

«Подвижные и спортивные игры»

Ученик научится:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура» к концу 2-го класса

Личностные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

«Знания и о физической культуре»

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; рассказывать, что такое физические качества;
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

«Гимнастика с элементами акробатики»

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувы, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;

- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
 - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

«Легкая атлетика»

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;

- Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
 - Осваивать технику бега различными способами;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - Описывать технику прыжковых упражнений;
 - Осваивать технику прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 - Описывать технику бросков большого набивного мяча;
 - Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
 - Описывать технику метания малого мяча;
 - Осваивать технику метания малого мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
 - Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

«Кроссовая подготовка»

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к кроссу
- Бегу с чередованием с ходьбой;
- Равномерному бегу от 3 до 6 минут;
- Преодолевать дистанцию 1 км;
- Обгонять друг друга;
- Выполнять челночный бег.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов преодолевать более длительные дистанции;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды и обуви для занятий кроссовой подготовкой.

«Подвижные игры»

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха

3 класс

Планируемые результаты

«Знания о физической культуре»

Ученик научится: формулировать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; знать особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями народа. Характеризовать физическую подготовку и ее связь с развитием основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: раскрывать на примерах влияние физических упражнений на физическое развитие человека; самостоятельно подбирать и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, вести наблюдение за изменениями динамики показателей физической подготовленности. рассказывать об особенностях физической культуры разных народов.

«Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится: выполнять упражнения простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; упражнения на развитие физических качеств; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития и физической подготовленности. Измерение показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке.

Ученик получит возможность научиться: продумывать последовательность упражнений по профилактике нарушений осанки, • объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

«Физическое совершенствование»

Ученик научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выполнять строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойка, перекаты); гимнастические упражнения на снарядах;

Ученик получит возможность научиться: самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять передвижения на лыжах).

4 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- понимание роли физических упражнений в жизни человека;
- интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;
- понимание причин успеха в учебе;
- понимание нравственного содержания поступков окружающих людей.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;
- общих представлений о рациональной организации мыслительной деятельности;
- самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей;
- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;

– эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;
- выполнять учебные действия;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные

Обучающийся научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию своих действий и действий партнера
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
- 2) характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма

- 3) раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 4) ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
- 5) организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться

- 1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.
- 2) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности» ученик научится:

Обучающийся научится

- 1) отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.
- 2) 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.
- 3) измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1) вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.
- 2) целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
- 3) выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- 1) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
- 2) выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
- 3) выполнять организующие строевые команды и приемы.
- 4) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).
- 5) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно).
- 6) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса).
- 7) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

- 1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.
- 2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.
- 3) играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

4) выполнять передвижения на лыжах.

Способы физической деятельности

-Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

-Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений (измерение пульса).

-Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.

-Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

-Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

2. Содержание программы

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2

класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. Тематическое планирование

Учебно – тематический план. 1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Гимнастика с элементами акробатики	34
3.	Легкая атлетика	19
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	28

Учебно – тематический план. 2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2.	Подвижные игры	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Легкоатлетические упражнения	18
5.	Кроссовая подготовка	9
6.	Лыжная подготовка	20
7.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	9
8.	Подвижные игры с элементами футбола.	3
9.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2

Учебно – тематический план. 3 класс

№пп	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	18

2.	Кроссовая подготовка	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Спортивные игры	16
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Подвижные игры с элементами волейбола.	17

Учебно – тематический план. 4 класс

№пп	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	18
2.	Кроссовая подготовка	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Подвижные игры	16
5.	Лыжная подготовка	
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	17

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
1 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата
I четверть Лёгкая атлетика		
1	Требования на уроках физической культуры. Техника безопасности во время занятий	
2	Ходьба. Урок – путешествие	
3	Сочетание различных видов ходьбы. Спортивный калейдоскоп	
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки»	
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». «Два мороза»	
6	Урок – игра. Ориентирование в пространстве. «Прыгающие воробушки»	
7	Урок – игра Челночный бег. «Воробьи и вороны»	
8	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега.	
9	Подвижные игры во время прогулок	
10	Эстафета. Бег с ускорением.	
11	Урок-игра.	
12	Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега. «Пятнашки»	
13	Эстафеты с мячами.	
14	Эстафета. Прыжок в длину с места	
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам», «Два мороза»	
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Точный расчёт», «Метко в цель»	
17	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	
18	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». «Охотники и утки»	
19	Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	
20	Подвижные игры развитие скоростных способностей, способностей на ориентирование в пространстве. «Пятнашки», «Заяц без логова»	

21		Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.	
22		.Игры на развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	
23		Игры на закрепление и совершенствование в прыжках. «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Прыжки в длину.	
24		Игры на ориентирование в пространстве. Челночный бег.	
25		Игры на развитие навыков бега. Бег с ускорением 30 м. «Краски»	
26		Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики			
27	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на право	
28	2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты налево	
29	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты налево.	
30	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты кругом.	
31	5	Перекаты.	
32	6	Разновидности перекатов.	
33	7	Перекаты в группировке лёжа на животе.	
34	8	Техника выполнения кувырка вперед.	
35	9	Кувырок вперёд	
36	10	Стойка на лопатках согнув ноги.	
37	11	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	
38	12	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	
39	13	Вис на согнутых руках.	
40	14	Лазанье и по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
41	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
42	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	
43	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и	

		перестановкой рук.	
44	18	Перелезание через гимнастического козла.	
45	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	
46	20	Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	
47	21	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком	
48	22	Приставные шаги	
49	23	Шаг галопа в сторону.	
Пчетверть Лыжная подготовка			
50	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке.	
51	2	Требование к экипировке лыжника.	
52	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	
53	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.	
54	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	
55	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	
56	7	Ступающий шаг с палками и без палок	
57	8	Ступающий шаг с палками и без палок	
58	9	Скользкий шаг с палками и без палок.	
59	10	Скользкий шаг с палками и без палок	
60	11	Повороты переступанием.	
61	12	Подъемы и спуски под уклон.	
62	13	Скользкий шаг с палками.	
63	14	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
64	15	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
65	16	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	
66	17	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
67	18	Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров	
68	19	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
69	20	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров	
70	21	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров	
71	22	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров	

72	23	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров	
73	24	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
74	25	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
75	26	Контроль. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1500 м.	
76	27	Свободное передвижение на лыжах	
77	28	Свободное передвижение на лыжах	
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики	
78	1	Перекаты.	
79	2	Разновидности перекатов.	
80	3	Перекаты в группировке лёжа на животе.	
81	4	Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев	
82	5	Контроль наклона вперёд. Подвижные игры	
83	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.	
84	7	. Легкая атлетика Контроль челночный бег. Подвижные игры .	
85	8	. Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры	
86	9	Контроль бег 30 м. Подвижные игры	
87	10	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.	
88	11	Контроль подтягивание. Подвижные игры	
89	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	
90	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	
91	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	
92	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко –тактические действия в лапте.	
93	16	Прыжки через скакалку. Лапта.	
94	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.	
95	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении	

		метания на дальность и заданное расстояние	
96	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены. Контроль. Игры по выбору	
97	20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель	
98	21	Контроль. Лапта	
99	22	Лапта.	

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата
І четверть Лёгкая атлетика		
1	Техника безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	
2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки» Личная гигиена.	
4	Бег с преодолением препятствий.«Два мороза» Осанка.	
5	Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой	
7	Эстафета. Бег с ускорением. Закаливание.	
8	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта	
9	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.	
10	Эстафета с мячами	
11	Прыжок в длину с разбега «Воробьи и вороны».	
12	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	
13	. Прыжок в длину с места Эстафета.	
14	Тестирование прыжка в длину с места. «К своим флажкам», «Два мороза»	
15	Тестирование подтягивания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Точный расчёт», «Метко в цель»	
16	. Тестирование подъем туловища Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.	
17	Тестирование бег 30 метров. «Охотники и утки»	
18	Тестирование бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.	
19	Тестирование наклона вперед Метание на дальность отскока. «Пятнашки», «Заяц без логова»	
20	Тестирование челночного бега	

		«Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	
21		Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.	
22		.Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.	
23		Лапта. Техничко- тактические действия.	
24		Лапта. Техничко- тактические действия.	
25		Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	
		II четверть. Гимнастика с элементами акробатики	
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на месте.	
27	2	Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.	
28	3	Стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
29	4	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону.	
30	5	Из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев. .Органы пищеварения.	
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.	
32	7	. Кувырок вперёд	
33	8	Равновесие Равновесие на одной. Пережаты в группировке лёжа на животе	
34	9	Висы и упоры. В висе поднимание прямых ног и согнутых ног.	
35	10	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	
36	11	Вис на согнутых руках. Считалочка. «Третий лишний», «Ноги на весу»	
37	12	Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	

40	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
41	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
43	18	Перелезание через гимнастического козла.	
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	
45	20	Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	
46	21	Танцевальные упражнения. Шаг с прыжком	
47	22	Приставные шаги	
48	23	Шаг галопа в сторону.	
Щетверть Лыжная подготовка			
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.	
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	
55	7	Ступающий шаг с палками и без палок.	
56	8	Ступающий шаг с палками и без палок	
57	9	Скользкий шаг с палками и без палок.	
58	10	Скользкий шаг с палками и без палок	
59	11	Повороты переступанием.	
60	12	Подъемы и спуски под уклон.	
61	13	Скользкий шаг с палками.	
62	14	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
63	15	Повороты переступанием.	

64	16	Передвижение на лыжах	
65	17	Повороты переступанием.	
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
67	19	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
69	21	Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров	
70	22	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
71	23	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров.	
72	24	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров	
73	25	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров	
74	26	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров.	
75	27	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
76	28	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
77	29	Контроль. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1500 м.	
78	30	Свободное передвижение на лыжах	
79	31	Свободное передвижение на лыжах	
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики	
80	1	Перекаты.	
81	2	Разновидности перекаатов.	
82	3	Перекааты в группировке лёжа на животе.	
83	4	Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев	
84	5	Контроль наклона вперёд. Подвижные игры	
85	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.	
86	7	. Легкая атлетика Контроль челночный бег. Подвижные игры .	
87	8	Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры	
88	9	Контроль бег 30 м. Подвижные игры	
89	10	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.	
90	11	Контроль подтягивание. Подвижные игры	
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	

92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко –тактические действия в лапте.	
95	16	Прыжки через скакалку. Лапта.	
96	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.	
97	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	
98	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены Контроль. Игры по выбору	
99	20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель	
100	21	Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.	
101	22	Контроль. Лапта.	
102	23	Лапта.	

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата
I четверть Лёгкая атлетика		
1	Требования на уроках физической культуры. Техника безопасности во время занятий	
2	Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Бег на 30 м с высокого старта	
4	Соревнование в беге на 30 м с высокого старта Обычный бег, бег с изменением направления движения. Личная гигиена.	
5	Техника челночного бега. Бег с преодолением препятствий. Осанка.	
6	Тестирование челночного бега на 3x10 м .Прыжок в длину с разбега.	
7	Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Равномерный медленный бег до 6 мин. Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой	
8	Эстафета. Бег с ускорением на расстояние от 20 - 30 м. Закаливание.	
9	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта	
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.	
11	Эстафета с мячами	
12	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия.	
13	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	
14	. Прыжок в длину с места. Эстафета.	
15	Тестирование прыжка в длину с места.	
16	Тестирование подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность. Гандбол.	
17	Тестирование подъём туловища. Метание на заданное расстояние .Лапта. Приёмы и передачи.	
18	Тестирование бег 30 метров.Гандбол.	
19	Тестирование бега на выносливость.Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.	
20	Тестирование наклона вперед Метание на дальность отскока. «Перестрелка»	
21	Тестирование челночного бега«Волк во рву»	
22	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.	
23	Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.	
24	Лапта. Техничко - тактические действия.	
25	Лапта. Техничко- тактические действия.	
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики		

26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте.	
27	2	Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.	
28	3	Передвижение по диагонали. Стойка на лопатках . Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
29	4	Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лёжа на спине	
30	5	Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Органы пищеварения.	
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.	
32	7	2-3 кувырка вперёд.	
33	8	2-3 кувырка вперёд. Равновесие Ходьба приставными шагами по скамейке.	
34	9	Кувырок назад. Висы и упоры. Вис на согнутых руках согнув ноги.	
35	10	Кувырок назад. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	
36	11	«Мост» с помощью и самостоятельно. Вис на согнутых руках. Поднимание ног в вися.	
37	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками	
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	
40	15	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
41	16	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	
43	18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.	
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	
45	20	Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке стоя и при ходьбе на носках и на	

		рейке гимнастической скамейки.	
46	21	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	
47	22	Приставные шаги	
48	23	Шаг галопа в сторону в парах.	
Щетверть Лыжная подготовка			
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.	
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	
55	7	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	
58	10	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	
59	11	Повороты переступанием в движении.	
60	12	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.	
61	13	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	
62	14	Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов.	
63	15	Повороты переступанием в движении.	
64	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	
65	17	Повороты переступанием в движении.	
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
67	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
69	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	
70	22	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов.	
71	23	Передвижение на лыжах до 2,5 км	
72	24	Передвижение на лыжах до 2,5 км	
73	25	Передвижение на лыжах до 2,5 км	

74	26	Передвижение на лыжах до 2,5 км	
75	27	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов	
76	28	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов	
77	29	Контроль. Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов	
78	30	Свободное катание	
79	31	Свободное катание	
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики	
80	1	Перекаты. Кувырок вперёд	
81	2	Разновидности перекатов. Кувырок назад	
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост»	
83	4	Акробатическая комбинация.	
84	5	Контроль наклона вперёд. Подвижные игры	
85	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.	
86	7	Легкая атлетика Контроль челночный бег. Подвижные игры.	
87	8	Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры	
88	9	Контроль бег 30 м. Подвижные игры	
89	10	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.	
90	11	Контроль подтягивание. Подвижные игры	
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техника – тактические действия в лапте.	
95	16	Прыжки через скакалку. Лапта.	
96	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.	
97	18	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	
98	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены	
99	20	Контроль. Игры по выбору. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	
100	21	Контроль. Игры по выбору. Лапта. Поддачи и удары. Бег с ускорением.	
101	22	Контроль Лапта.	
102	23	Игры по выбору	

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата
I четверть Лёгкая атлетика		
1	Требования на уроках физической культуры. Техника безопасности во время занятий	
2	Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Бег на 30 м с высокого старта	
4	Бег 60 м с ускорением, с изменением скорости. Равномерный бег до 6 мин. Личная гигиена.	
5	Бег 60 м с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы Техника челночного бега. Осанка.	
6	Тестирование челночного бега на 3х10 м Прыжок в длину с разбега.	
7	Круговая эстафета. Равномерный медленный бег до 6 мин. Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой	
8	Встречная эстафета (20 - 30 м) Закаливание.	
9	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта	
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.	
11	Эстафета с прыжками на одной.	
12	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия.	
13	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	
14	Прыжок в длину с места. Эстафета.	
15	Тестирование прыжка в длину с места.	
16	Тестирование подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность. Гандбол.	
17	Тестирование подъём туловища Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.	
18	Тестирование бег 30 метров. Гандбол.	
19	Тестирование бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.	
20	Тестирование наклона вперед Метание на дальность отскока. «Перестрелка»	
21	Тестирование челночного бега «Волк во рву»	
22	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.	

23		Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.	
24		Лапта. Техничко - тактические действия.	
25		Лапта. Техничко- тактические действия.	
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики			
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте.	
27	2	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой.	
28	3	Передвижение по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой	
29	4	Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лёжа на спине.	
30	5	Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Органы пищеварения.	
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.	
32	7	2-3 кувырка вперед.	
33	8	2-3 кувырка вперед. Равновесие. Ходьба приставными шагами по скамейке.	
34	9	Кувырок назад. Висы и упоры..Вис на согнутых руках согнув ноги.	
35	10	Кувырок назад. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	
36	11	«Мост» с помощью и самостоятельно. Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.	
37	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками	
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	
40	15	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
41	16	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и	

		перестановкой рук.	
43	18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.	
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	
45	20	Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	
46	21	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	
47	22	Приставные шаги	
48	23	Шаг галопа в сторону в парах.	
Пчетверть Лыжная подготовка			
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.	
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	
55	7	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Пионербол/	
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Пионербол /	
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Гандбол /	
58	10	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Гандбол /	
59	11	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Перестрелка/	
60	12	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов. /Акробатика. Перестрелка/	
61	13	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	

		/Акробатика. Пионербол /	
62	14	Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов. /Акробатика. Пионербол /	
63	15	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Пионербол /	
64	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Гандбол /	
65	17	Повороты переступанием в движении. /Акробатика. Гандбол /	
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика. Гандбол /	
67	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Гандбол /	
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов. /Акробатика. Перестрелка /	
69	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км. /Акробатика. Перестрелка /	
70	22	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. /Акробатика. Перестрелка /	
71	23	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Эстафета/	
72	24	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Перестрелка /	
73	25	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика. Перестрелка /	
74	26	Передвижение на лыжах до 2,5 км /Акробатика./	
75	27	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Эстафета /	
76	28	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /	
77	29	Контроль. Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /	
78	30	Свободное катание	

		/ Подготовка к региональному зачёту /	
79	31	Свободное катание Подготовка к региональному зачёту /	
		IV четверть Гимнастика с элементами акробатики	
80	1	Перекаты. Кувырок вперёд. Опорный прыжок	
81	2	Разновидности перекаатов. Кувырок назад . Опорный прыжок	
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост».Опорный прыжок	
83	4	Акробатическая комбинация.	
84	5	Контроль наклона вперёд.Подвижные игры	
85	6	Контроль поднимание туловища. Подвижные игры.	
86	7	. Легкая атлетика Контроль челночный бег. Подвижные игры .	
87	8	Контроль прыжок в длину с места. Подвижные игры	
88	9	Контроль бег 30 м. Подвижные игры	
89	10	Контроль бег на выносливость. Подвижные игры.	
90	11	Контроль подтягивание. Подвижные игры	
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.	
95	16	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.	
96	17	Прыжки через скакалку. Лапта.	
97	18	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.	
98	19	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	
99	20	Метание на дальность отскока от пола и от стены	
100	21	Контроль. Игры по выбору Метание в горизонтальную и вертикальную цель	
101	22	Контроль. Игры по выбору. Лапта. Поддачи и удары. Бег с ускорением.	
102	23	Контроль Лапта.	