

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**в начальной школе**

Количество часов - *99 (1 класс), 102 (2-4 классы)*

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика учебного предмета
- III. Описание места учебного предмета в учебном плане
- IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
- V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
- VI. Содержание учебного предмета
- VII. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.
- VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

## ***I. Пояснительная записка***

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;□
- 
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;□
- 
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;□
- 
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;□
- 
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.□

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- 
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- 
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

## ***II. Общая характеристика учебного предмета***

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. Из них 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. – на раздел «Физическое совершенствование». Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов (12 ч.+12 ч.) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

1. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

2. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

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

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

#### ***IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

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

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## ***V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;□
-

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;□
- 
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;□
- 
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;□
- 
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;□
- 
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;□
- 
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;□
- 
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;□
- 
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;□
- 
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;□
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.□

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;□
- 
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;□
- 
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;□
- 
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;□
- 
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;□
-

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;□
- 
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;□
- 
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;□
- 
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;□
- 
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;□
- 
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;□
- 
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;□
- 
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;□
- 
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;□
- 
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;□
- 
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.□

## ***VI. Содержание учебного предмета***

<b>Примерное распределение программного материала</b>				
<b>Разделы программы</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Знания о физической культуре – 12 ч.</b>	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.

**Способы физкультурной деятельности – 12 ч.**    3 ч.                    3 ч.                    3 ч.                    3 ч.

---

<b>Физическое совершенствование – 381 ч.</b>	93 ч.	96 ч.	96 ч.	96 ч.
--	-------	-------	-------	-------

---

<b>Итого</b>	99 ч	102 ч.	102 ч.	102 ч.
--------------	------	--------	--------	--------

### **Физическая культура**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Из истории физической культуры**

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

### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости

и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

#### **Самостоятельные занятия**

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

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные игры и развлечения**

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

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке

в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

### **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.

## ***VII . Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся.***

### **1 класс**

№ п/п	Темы разделов. Темы уроков.	Кол. часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физкультуры	1	Знакомство с новым школьным предметом-физкультурой. Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.; о способах изменения направления и скорости движения. Иметь представление о режиме дня и личной гигиене, о правилах составления комплексов утренней зарядки. Выполнять комплексы упражнений ,
2	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1	
3	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
4	Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	1	
5	Прыжки на двух ногах с	2	

	продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура		направленные на формирование правильной осанки.  Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.
6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура		Играть в подвижные игры.
7	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами	1	Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
8	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне	2	Выполнять строевые упражнения.
9	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.		Демонстрировать уровень физической подготовленности:  подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;
10	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу	1	прыжок в длину с места; наклон вперед, не сгибая ног в коленях;
11	Совершенствование основных положений рук и ног	2	бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м без учета времени.
12	Совершенствование основных положений рук и ног.		
13	Ходьба с изменением направления движения	1	

14	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия	2	
15	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия		
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	

	Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты	
17	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе	2
18	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе	
19	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность	1
20	Метание на дальность. Бег и равновесие	2
21	Метание на дальность. Бег и равновесие.	
22	Ходьба с изменением темпа движения.	1
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	2
24	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	
25	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол	1
26	Упражнение в равновесии и прыжках	1
27	Упражнение в равновесии и прыжках	1
28	2 четверть Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения	1
29	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	2
30	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	
31	Ходьба и бег с изменением направления движения	1
32	Техника ходьбы и бега парами и змейкой	1
33	Техника ходьбы и бега парами и змейкой	1
34	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур	1
35	Ходьба и бег между предметами	2
36	Ходьба и бег между предметами	
37	Совершенствование разученных ранее координационных	1

	движений	
38	Совершенствование разученных ранее координационных	1

	движений	
39	Совершенствование разученных ранее координационных движений	1
40	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1
41	Совершенствование разученных ранее координационных движений	1
42	Совершенствование разученных ранее координационных движений	1
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	1
44	Повторение ходьбы и бега врассыпную	2
45	Повторение ходьбы и бега врассыпную	
46	Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1
47	Ходьба с уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	2
48	Ходьба с уменьшенной площадью опоры с сохранением устойчивого равновесия	
49	3 четверть Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	1
50	Лазанье по канату в три приема	1
51	Лазанье по канату в три приема	1
52	Хожание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки	1
53	Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты»	1
54	Хожание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки	1
55	Положение группировки лежа на спине.	1
56	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	2
57	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	
58	Стойка на лопатках	1
59	Кувырок вперед, стойка на	1

	лопатках	
60	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
61	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах	1
62	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице	2
63	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице	
64	Стойка и передвижение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах	3
65	Стойка и передвижение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах	
66	Стойка и передвижение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах	
67	Ловля большого мяча на месте в паре	3
68	Ловля большого мяча на месте в паре	
69	Ловля большого мяча на месте в паре	
70	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1
71	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	2
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	
73	Ведение большого мяча на месте	3
74	Ведение большого мяча на месте	
75	Ведение большого мяча на месте	
76	Правильная осанка, ее значение для здоровья. Контроль техники выполнения отжимания.	1
77	Контроль техники выполнения отжимания.	1
78	Контроль последовательности точности выполнения ору из комплекса угг.	1

79	4 четверть Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке. Бег с изменением направления движения, скорости	1
80	Медленный длительный бег.	2

	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега	
81	Медленный длительный бег. Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега	
82	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча	1
83	Контроль бега на 30 м с хода.	1
84	Медленный равномерный бег. Длинный прыжок в шаге	3
85	Медленный равномерный бег. Длинный прыжок в шаге	
86	Медленный равномерный бег. Длинный прыжок в шаге	
87	Медленный равномерный бег.	1
88	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1
89	«Челночный» бег 3 * 10 м.	2
90	«Челночный» бег 3 * 10 м.	
91	Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе	1
92	Подвижные игры	2
93	Подвижные игры	
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	2
95	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	
96	Контроль за развитием координационных способностей	3
97	Контроль за развитием координационных способностей	
98	Контроль за развитием координационных способностей	
99	Правила поведения на воде. Урок-	1

	игра «спортсмены»		
--	-------------------	--	--

## 2 класс

№п/п	Темы разделов. Темы уроков.	Колическое количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Организационные мероприятия.	1	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска</p>
2,3	Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность.	2	
4,5	Прыжки с высоты. «Челночный» бег	2	
6,7	Строевая подготовка. Бег. Прыжки с высоты.	2	
8	Строевая подготовка. Метание в цель. Прыжки вверх с места.	1	
9,10	Равновесие. Скакалка, прыжок вверх. Бег.	2	
11	Бег на 30 метров. Скакалка. Отжимание.	1	
12,13	Бег на 30 метров. Метание на дальность. Поднятие на перекладине.	2	
14	Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание на дальность. Прыжок в длину с места.	1	
15,16	Прыжок в длину с места. Метание в цель.	2	
17	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	1	
18,19	Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Скакалка.	2	
20	Метание в цель. Прыжок с	1	

	разбега. Равновесие, обруч.		<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения броска
21,22	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Поднятие на перекладине. Обруч.	2	<b>Осваивать</b> технику броска различными способами.
23	Строевая подготовка.  Отжимание лежа в упоре. Бег на 30 метров. Метание на дальность.	1	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска правила техники
24,25	Ведение мяча в баскетболе. Подтягивание на перекладине. Обруч.	2	<b>Соблюдать</b> безопасности при выполнении броска.
26	Строевая подготовка. Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок.	1	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места;
27,28	Акробатика. Обруч. Ведение мяча в баскетболе.	2	выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом..
29	Акробатика. Ведение мяча в баскетболе. Танцевальный шаг.	1	
30,31	Акробатика. Отжимание лежа в упоре. Танцевальный шаг.	2	
32	Строевая подготовка. Акробатика. обруч .	1	

	Подтягивание.		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
33,34	Лазанье по канату. Подтягивание на г/скамейке. Бег с препятствием.	2	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
35	Лазанье по канату. Подтягивание. Скакалка.	1	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
36,37	Акробатика. Подтягивание. Скакалка.	2	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
38	Строевая подготовка. Акробатика и танцы.	1	
39,40	Стойка на лопатках. Подтягивание.	2	
41	Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне. Лазанье по канату.	1	
42,43	Лазанье по канату, равновесие. Обруч. Скакалка.	2	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
44	Строевая подготовка. Подтягивание на низкой перекладине. Лазанье по	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений.

	скамейке.		
45,46	Подвижные игры. Бег.	2	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
47-49	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Техника безопасности.	3	
50-53	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	3	
54,55	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	2	
56,57	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	2	
58	Спуски на лыжах. Подъем на крутые склоны.	1	
59	Скользкий шаг на лыжах. Спуски и подъемы.	1	
60-63	Ведение мяча в баскетболе.	4	
64,65	Разновысокое ведение мяча в баскетболе.	2	
66,67	Ведение мяча в футболе. Акробатика. Лазанье по канату.	2	
68,69	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Акробатика.	2	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.
70	Бросок в кольцо в баскетболе. Акробатика.	1	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
71-73	Бросок в кольцо в баскетболе. Прыжок в длину с места.	3	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
74,75	Удары и остановки мяча в футболе. Отжимание лежа в упоре.	2	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
76-	Ведение мяча, остановка, удар	3	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
			<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.
			<b>Развивать</b> физические качества
			<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
			<b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений на лыжах.
			<b>Осваивать</b> технику упражнений на лыжах
			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах

78	щечкой в футболе. Лазанье по канату.		<p>группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> выполнение упражнений.</p> <p>характерные ошибки при</p> <p><b>Соблюдать</b></p> <p><b>Описывать</b> дисциплину и правила прыжковых</p>
79	Бег на 60 м. Подвижные игры.	1	
80,81	Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30 м.	2	
82,83	Прыжки в длину с разбега. «Челночный» бег. Метание в цель	2	
84,85	Прыжок в длину с места. Метание на дальность.	2	

	Подвижные игры.		<b>Выполнять</b> технику безопасности на лыжах.
86	Строевая подготовка. Бег на 30м. метание в цель. Ведение мяча в баскетболе.	1	техники выполнения прыжков технику метания и упражнений
87,88	Прыжки в длину. Бег на 30м. Метание мяча. Передача мяча в футболе.	2	<b>Осваивать</b> характерные ошибки в метания и прыжка.
89,90	Прыжок в длину с места. «Челночный» бег. Бросок и ловля мяча рукой в игре ручной мяч.	2	<b>Проявлять</b> быстроты, динамики упражнений. технику метания и
91,92	Строевая подготовка. Метание в цель. Обруч. Бросок и ловля мяча в игре ручной мяч.	2	<b>Соблюдать</b> безопасности упражнения. качества выносливости коор- при выполнении
93,94	Метание в цель. Бег на 30м. Передача мяча в баскетболе.	2	правила техники при выполнении
95,96	Прыжки в высоту. Бег на 30 м. Передача мяча в футболе.	2	
97,98	Отжимание лежа в упоре. Прыжки в длину. Ведение мяча в баскетболе.	2	
99, 100	Прыжок в длину с разбега. Броски мяча рукой в игре ручной мяч.	2	
101	Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание. Скакалка. Броски мяча в игре ручной мяч.	1	
102	Прыжки в высоту с разбега. Обруч. Прием-передача, бросок мяча в кольцо в баскетболе.	1	

### 3 класс

№ п/п	Темы уроков.	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знакомство с правилами страны Игр.	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,
2	Прыжки.	
3	Контроль двигательных качеств.	
4	Контроль двигательных качеств.	

5	Прыжки.	<p>подбор одежды, обуви и инвентаря. История спорта и физической культуры через историю семьи. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Составление сравнительной таблицы(1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).</p>
6	Прыжки.	
7	Прыжки.	
8	Прыжки.	
9	Прыжки.	
10	Эстафета с прыжками.	
11	Полоса препятствий.	
12	Метание.	
13	Метание.	
14	Метание.	
15	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	
16	Метание.	
17	Метание.	
18	Метание.	
19	Метание.	
20	Подвижные игры и эстафеты	
21	Метание.	
22	Метание.	
23	Полоса препятствий. Лазания.	
24	Лазания и перелезания.	
25	Лазания и перелезания.	
26	Лазания и перелезания.	
27	Эстафеты, игровые упражнения.	
28	Кто больше игр знает?	
29	Лазания и перелезания.	
30	Лазания и перелезания.	

31	Упражнения в равновесии.
32	Упражнения в равновесии.

		Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
33	Упражнения в равновесии.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие
34	Упражнения в равновесии.	скоростно-силовых качеств.
35	Упражнения в равновесии.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные
36	Акробатические упражнения.	игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
37	Акробатические упражнения.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие
38	Акробатические упражнения.	координационных способностей.
39	Акробатические упражнения.	Подвижные игры. Соревнования.
40	Акробатические упражнения.	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные
41	Акробатические упражнения.	игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с
42	Акробатические упражнения.	гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
43	Танцевальные упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.
44	Танцевальные упражнения.	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Мост (с помощью и
45	Танцевальные упражнения.	самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.
46	Танцевальные упражнения.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
47	Танцевальные упражнения.	
48	Игры-эстафеты.	
49	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	
50	Передвижение на лыжах.	
51	Передвижение на лыжах.	
52	Передвижение на лыжах.	
53	Передвижение на лыжах.	
54	Передвижение на лыжах.	
55	Передвижение на лыжах.	

56	Передвижение на лыжах.
57	Передвижение на лыжах.
58	Передвижение на лыжах.
59	Передвижение на лыжах.

60	Передвижение на лыжах.
61	Передвижение на лыжах.
62	Передвижение на лыжах.
63	Передвижение на лыжах.
64	Передвижение на лыжах.
65	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»
66	Акробатические упражнения.
67	Акробатические упражнения.
68	Акробатические упражнения.
69	Лазания и перелезания.
70	Лазания и перелезания.
71	Лазания и перелезания.
72	Лазания и перелезания.
73	Лазания и перелезания.
74	Метание.
75	Метание.
76	Метание.

77	Метание.
78	Игры-эстафеты.
79	Повторение изученных упражнений.
80	Метание.
81	Метание.

82	Подвижные игры «Быстрее, выше сильнее!»
83	Метание.
84	Метание.
85	Метание.
86	Упражнения в равновесии.
87	Упражнения в равновесии.
88	Упражнения в равновесии.
89	Упражнения в равновесии.
90	Упражнения в равновесии.
91	Упражнения в равновесии.
92	Прыжки.
93	Прыжки.
94	Прыжки.
95	Прыжки.
96	Прыжки.

97	Прыжки.
98	Прыжки.
99	Прыжки.
100	Контрольные уроки.
101	Контрольные уроки.
102	Подвижные игры «Здравствуй, лето!»

## 4 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1-5	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
		2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
		1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
6-8	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться

			скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	
		1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
		1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
<b>9-11</b>	Метание	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель
		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель
		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных

			заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	положений на дальность и в цель
12-22	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
		1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
		2	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
		2	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
		2	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
		2	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	
		1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	

23-28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	2	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	
		1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад	

			и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
		1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
		2	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29-34	Висы	1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках,	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры

			согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	
		1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры
		1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры
		1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры
		2	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять висы и упоры
<b>35-40</b>	Лазание	6	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической

			Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	стенке, канату, выполнять опорный прыжок
--	--	--	---	--

41-58	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		2	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

		2	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		2	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

		1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
		1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
59-82	Подвижные игры на основе баскетбола	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание,

		на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание,

		правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра	передачи на расстояние, ловля,
--	--	---	--------------------------------

	«Овладей мячом». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание,

			кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
		2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
		2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,

			«Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
		1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
		2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
<b>83-92</b>	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом

	ВЫНОСЛИВОСТИ	
1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
2	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
2	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом

	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом
--	---	---	--

93-96	Бег и ходьба	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
		1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
		1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м
97-99	Прыжки	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
		1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться
100-102	Метание	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель

	5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	
1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель
1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель

--	--	--	--

силовых качеств

## ***VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

