

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
1-4 классы**

**1. Планируемые результаты**

**1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщенных личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- Обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;
- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- **Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

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

**Выпускник получит возможность для формирования:**

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

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Предметные УУД:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.



В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных

занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

## **Знания о физической культуре**

### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Из истории физической культуры.**

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

### **Физические упражнения.**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных

физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Самостоятельные игры и развлечения.**

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

## **Физическое совершенствование**

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 5 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

### **Легкая атлетика**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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 вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с 204 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; подборание 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. На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

### 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники 4 класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .



## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

### 1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часа)			
	Понятие о физической культуре	В процессе урока	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека	В процессе урока	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей	В процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека	В процессе урока	Давать характеристику основных физических качеств
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Режим дня	В процессе урока	Составлять индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
Физическое совершенствование (94 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			

Гимнастика с основами акробатики:	24	
Организирующие команды и приемы	4	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
Акробатические упражнения	6	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Снарядная гимнастика	7	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
Гимнастические упражнения прикладного характера	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>

			<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	30	
	Беговые упражнения	15	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	Прыжковые упражнения	9	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>

			<p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	Подвижные и спортивные игры:	29	
	Подвижные игры	12	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Лыжные гонки	16	<p>Организующие 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.</p>

			<p>Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p>
	Итого:	99	

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

#### 2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	В процессе урока	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	В процессе урока	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Закаливание	В процессе урока	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

	Понятие длины и массы тела		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		Контроль правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	24	
	Организующие команды и приемы	3	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	Акробатические упражнения	10	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации 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
	Снарядная гимнастика	6	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на

			<p>спортивных снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера	5	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	30	
	Беговые упражнения	17	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>

	Прыжковые упражнения	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Подвижные и спортивные игры:	32	
	Подвижные игры	12	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в</p>



			зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе баскетбола	20	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе 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
	Лыжные гонки	16	Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
	Итого:	102	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

**3 класс**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	В процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал	В процессе	Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр

проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	урока	
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	В процессе урока	Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	В процессе урока	Составлять комплексы ОРУ
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		Измерять (пальпаторно) ЧСС
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Игры и развлечения в зимнее время года.		

	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	24	
	Акробатические упражнения	10	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p>

			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	Снарядная гимнастика	7	
	Гимнастические упражнения прикладного характера:	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	30	
	Беговые упражнения	17	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>

			<p>группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
	Прыжковые упражнения	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метания	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Подвижные и спортивные игры	32	
	Подвижные игры	3	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>

			<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	10	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе волейбола	10	<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе футбола	2	
	Лыжные гонки	16	<p>Уметь передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p>
	Итого:	102	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	В процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	В процессе урока	Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	В процессе урока	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования скорости, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе урока	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
	Контроль за состоянием		Измерять (пальпаторно) ЧСС

	<p>организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p>		
	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>		<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p>		
	<p>Игры и развлечения в летнее время года.</p>		
	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>		

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

	<p>Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>		
	<p>Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>		
	<p>Профилактика утомления</p>		
	<p>Комплексы</p>		



	дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики	24	
	Акробатические упражнения:	6	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	Снарядная гимнастика	9	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>

			<p>парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика	30	
	Беговая подготовка	17	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
	Прыжковая подготовка	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>

			Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	Броски, метания	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Подвижные и спортивные игры	32	
	Подвижные игры	8	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	8	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>

			технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе волейбола	12	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе 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
	Подвижные игры на основе футбола	7	Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе 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
	Лыжные гонки	16	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
	Итого:	102	

### НРЭО (национально-региональные этнокультурные особенности)

#### по физической культуре для 1 класса

№	Тема урока	Содержание НРЭО	№ урока
1	Техника метания мяча на дальность.	Лыжный спорт на Урале.	14 (I-четверть)
2	Техника кувьрка вперёд в упор присев.	Виды лыжного спорта.	4 (II-четверть)

3	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Олимпийские чемпионы Южного Урала.	9 (II-четверть)
4	Перелезание через коня.	Лучшие спортсмены города Миасс.	21 (II-четверть)
5	Урок -игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Попади снежком в цель», «Замороженные»	6 (III-четверть)
6	Подъём «лесенкой».	Одежда лыжника – гонщика.	12 (III-четверть)
7	Попеременный двухшажный ход без палок.	Виды лыжного спорта.	13 (III-четверть)
8.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. Игра «день и ночь»	14 (III-четверть)
9.	Броски мяча в баскетбольную корзину.	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Самый меткий»	8 (IV-четверть)
10.	Ловля и броски мяча в парах.	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Салки»	4 (IV-четверть)

### НРЭО (национально-региональные этнокультурные особенности)

#### по физической культуре для 2 класса

№	Тем урока	№ Урока и тема в четверти
1	Одежда лыжника- гонщика	10 (Прыжки в длину с места). -I-четверть
2	Виды лыжного спорта.	3 (Техника кувырка вперёд)-II-четверть
3	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. Игра«защита крепости»	3 (Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок)-IIIчетверть
4	Лыжный спорт на Урале	6 (Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.) -IIIчетверть
5	Олимпийские чемпионы Южного Урала.	11(повороты переступанием. п/и «по местам») - IIIчетверть
6	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Попади снежком в цель», «Замороженные»	12 (подъём «лесенкой») -IIIчетверть
7	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. Игра «салки».	15(попеременный двухшажный ход с палками) - IIIчетверть
8	Лучшие спортсмены города Миасса.	7 (ведение мяча в движении)-IVчетверть
9	Подвижные старинные игры народов	3( эстафета с мячом) )-IVчетверть

	Челябинской области. Игра «день и ночь».	
10	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. Игра «самый меткий».	9 (Урок-игра «вышибалы») -IV четверть

### НРЭО (национально-региональные этнокультурные особенности)

#### по физической культуре для 3 класса

№	Тем урока	№ Урока и тема в четверти
1	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Горелки», «День и ночь»	2 (Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок) -III четверть.
2	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Метко в цель», «Кто меткий?».	3 (Ступающий и скользящий шаг с палками) -III четверть.
3	Одежда лыжника- гонщика	4 (Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах) -III четверть.
4	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Попади снежком в цель», «Замороженные»	9 (Контроль техники скользящего шага -1км) -III четверть.
5	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Защита крепости»	10 ( Подъём ступающим шагом. Повороты переступанием) -III четверть.
6	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Догони свою пару», «Кто самый ловкий?»	7(Игра с мячом «Вышибалы) - III четверть.
7	Лыжный спорт на Урале	3 (Урок –игра «Пионербол») - IV четверть
8	Виды лыжного спорта.	6 ( Ведение мяча в движении) -IV четверть
9	Олимпийские чемпионы Южного Урала.	9 (Волейбольные упражнения) -IV четверть
10	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. «Салки».	4 ( Урок-игра «Пионербол»)-IV четверть

### НРЭО (национально-региональные этнокультурные особенности)

#### по физической культуре для 4 класса

№	Тема урока	Содержание НРЭО	№ урока
1	Прыжки в длину с места.	Первая помощь при обморожении.	10-(I-четверть)
2	Прыжки через скакалку.	Одежда лыжника –гонщика.	15-(I-четверть)

3	Эстафета с гимнастическими элементами.	Прыжки с трамплина.	9-(II-четверть)
4	Опорный прыжок.	Судейство в лыжных гонках.	11-(II-четверть)
5	Акробатические комбинации.	Правила подбора лыж.	13-(II-четверть)
6	Значение занятиями лыж для укрепления здоровья и закаливания, понятие об обморожении. Первая помощь при обморожении.	Олимпийские чемпионы Челябинской области.	2-(III-четверть)
7	Ступающий и скользящий шаг.	Лучшие спортсмены-лыжники г.Миасса.	3-(III-четверть)
8.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	ГЛЦ «Солнечная долина»	4-(III-четверть)
9	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2км.	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства)	11-(III-четверть)
10	Контроль подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	Спортивные школы Челябинской области.	15-(III-четверть)
11	Броски мяча в баскетбольную корзину.	Правила катания на «сноуборде»	8 -IV-четверть)
12	Урок игра «Пионербол».	Подвижные старинные игры народов Челябинской области. П/и «салки»	9 -(IV-четверть)
13	Урок игра «Футбол».	История Уральского конкобежного спорта	10 -(IV-четверть)
14	Прыжки через скакалку.	Особенности физической культуры народов Южного Урала	14 -(IV-четверть)

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>I-четверть Легкая атлетика-15 часов</b>		
<b>1</b>	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>1</b>
<b>2</b>	Виды ходьбы и бега с различным положением рук под счет и без счёта.	<b>1</b>
<b>3</b>	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	<b>1</b>
<b>4</b>	Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	<b>1</b>
<b>5</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	<b>1</b>

6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	1
7	Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
13	Ходьба и бег парами.	1
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1
15	Прыжки со скакалкой.	1
<b>Подвижные игры-9часов</b>		
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1
3	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1
4	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
5	Упражнения на ловкость и координацию.	1
6	Урок-игра. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	1
7	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
8	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1
9	Подвижные игры с волейбольным мячом на точность.	1

№	Тема урока	Количество часов
---	------------	------------------



п/п		
<b>II-четверть</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики-24 часа</b>		
<b>1</b>	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	<b>1</b>
<b>2</b>	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>1</b>
<b>3</b>	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	<b>1</b>
<b>4</b>	Техника кувырка вперед в упор присев.	<b>1</b>
<b>5</b>	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках.	<b>1</b>
<b>6</b>	Урок-игра. Игры с прыжками.	<b>1</b>
<b>7</b>	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье). Правила предупреждения травматизма.	<b>1</b>
<b>8</b>	Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	<b>1</b>
<b>9</b>	Урок-игра. Игры на развития внимания.	<b>1</b>
<b>10</b>	Лазание по гимнастической скамейке.	<b>1</b>
<b>11</b>	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>12</b>	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	<b>1</b>
<b>13</b>	Акробатические комбинации.	<b>1</b>
<b>14</b>	ОРУ с гимнастической палкой.	<b>1</b>
<b>15</b>	Стойка на лопатках, «мост».	<b>1</b>
<b>16</b>	Развитие силовых качеств.	<b>1</b>
<b>17</b>	Упоры, седы, упражнения в группировке.	<b>1</b>
<b>18</b>	Стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>19</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	<b>1</b>

20	Лазание по гимнастической стенке.	1
21	Перелезание через коня.	1
22	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1
23	Стихотворное сопровождение на уроках. Игра «Гуси-гуси».	1
24	Вращение обруча.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>III-четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка-16 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
2	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1
4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
5	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1
7	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	1
10	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1

<b>11</b>	Повороты переступанием. П/и «По местам».	<b>1</b>
<b>12</b>	Подъем «лесенкой».	<b>1</b>
<b>13</b>	Попеременный двухшажный ход без палок.	<b>1</b>
<b>14</b>	Подъемы и спуски с небольших склонов.	<b>1</b>
<b>15</b>	Попеременный двухшажный ход с палками.	<b>1</b>
<b>16</b>	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>1</b>

**Подвижные игры-11 часов**

<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	<b>1</b>
<b>2</b>	Ведение мяча.	<b>1</b>
<b>3</b>	Ловля и броски мяча в парах.	<b>1</b>
<b>4</b>	Индивидуальная работа с мячом.	<b>1</b>
<b>5</b>	Ведение мяча в движении.	<b>1</b>
<b>6</b>	Эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>7</b>	Подвижные игры с мячом. «Вышибалы».	<b>1</b>
<b>8</b>	Броски мяча через волейбольную сетку.	<b>1</b>
<b>9</b>	Броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>10</b>	Подвижные игры с мячом.	<b>1</b>
<b>11</b>	Бросок набивного мяча от груди, снизу, сверху.	<b>1</b>

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	------------------

**IV-четверть**

**Подвижные игры-9 часов**

1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
2	Игры на развития скоростных способностей.	1
3	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1
4	Ловля и броски мяча в парах.	1
5	Индивидуальная работа с мячом.	1
6	Ведение мяча в движении.	1
7	Броски мяча на дальность.	1
8	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
9	Урок-игра «вышибалы».	1
<b>Лёгкая атлетика-15 часов</b>		
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1
3	Беговые упражнения.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Метание малого мяча. Развитие выносливости.	1
6	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	1
7	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	1
9	Бег с высокого и низкого старта.	1
10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
11	Урок-игра на свежем воздухе.	1
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 7 мин.	1

13	Тестирование челночного бега 3*10м.	1
14	Прыжки через скакалку.	1
15	Урок-игра. Игры на свежем воздухе.	1

### Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>І-четверть</b>		
<b>Легкая атлетика-15 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ходьба и медленный бег. Общеразвивающие упражнения	1
2	Бег с высокого и низкого старта	1
3	Бег по дистанции (30 м).	1
4	Бег с ускорением (60 м).	1
5	Равномерный бег (7 мин).	1
6	Бег 1 км без учета времени.	1
7	Техника челночного бега.	1
8	Тестирование челночного бега 3 х 10 м.	1
9	Техника метания мяча на дальность.	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
12	Метание набивного мяча.	1
13	Тестирование прыжка в длину	1
14	Бег без учёта времени 1 км.	1
15	Прыжки через скакалку.	1

### Подвижные игры-9часов

1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Метания на точность.	1
2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. Игра «Гуси – лебеди»	1
3	Ловля и броски малого в парах.	1
4	Ведение баскетбольного мча.	1
5	Броски волейбольного мяча на дальность	1
6	Прыжки через скакалку.	1
7	Закрепление и совершенствование навыков метания на точность. Игра «Попади в корзину»,«Точно в цель».	1
8	Ведение мяча с изменением направления.	1
9	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>II-четверть</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики-24 часа</b>		
1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1
2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
3	Техника кувырка вперед.	1
4	Техника кувырка вперед в упор присев.	1
5	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках.	1
6	Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координации.	1
7	Вращение обруча.	1

8	Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	1
9	Эстафета с гимнастическими элементами.	1
10	Лазание по гимнастической стенке.	1
11	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок.	1
12	Техника кувырка назад.	1
13	Акробатические комбинации.	1
14	ОРУ с гимнастической палкой.	1
15	Стойка на лопатках, «мост».	1
16	Развитие силовых качеств.	1
17	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
18	Стойка на лопатках.	1
19	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
20	Освоение акробатических комбинаций. Кувырок вперёд, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках.	1
21	Освоение упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке на носках.	1
22	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1
23	Строевые упражнения, перестроения.	1
24	Вращение обруча.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>III-четверть</b> <b>Лыжная подготовка-16 часа</b>		
1	<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1

2	Значение занятиями лыж для укрепления здоровья и закаливания, понятие об обморожении. Первая помощь при обморожении.	1
3	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
4	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
5	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1
7	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1
9	Контроль техники скользящего шага.	1
10	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1
11	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1
12	Подъем «лесенкой».	1
13	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
14	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
15	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
16	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
<b>Подвижные игры-14 часов</b>		
1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Ведение мяча в движении.	1
4	Индивидуальная работа с мячом.	1
5	Броски мяча через волейбольную сетку.	1



<b>6</b>	Эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>7</b>	Подвижные игры с мячом. «Вышибалы».	<b>1</b>
<b>8</b>	Эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>9</b>	Броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>10</b>	Подвижные игры с мячом.	<b>1</b>
<b>11</b>	Бросок набивного мяча от груди, снизу, сверху	<b>1</b>
<b>12</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	<b>1</b>
<b>13</b>	Игры с ведением мяча.	<b>1</b>
<b>14</b>	Прыжки через скакалку.	<b>1</b>

<b>№</b> п/п	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>IV-четверть</b>		
<b>Подвижные игры-9 часов</b>		
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	<b>1</b>
<b>2</b>	Игры на развития скоростных способностей.	<b>1</b>
<b>3</b>	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
<b>4</b>	Ловля и броски мяча в парах.	<b>1</b>
<b>5</b>	Индивидуальная работа с мячом.	<b>1</b>
<b>6</b>	Ведение мяча в движении.	<b>1</b>
<b>7</b>	Броски мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>8</b>	Броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>9</b>	Урок-игра «вышибалы».	<b>1</b>

**Лёгкая атлетика-15 часов**

<b>1</b>	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>1</b>
<b>2</b>	Метание теннисного мяча в цель.	<b>1</b>
<b>3</b>	Беговые упражнения.	<b>1</b>
<b>4</b>	Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>5</b>	Метание малого мяча. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>6</b>	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	<b>1</b>
<b>7</b>	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	<b>1</b>
<b>8</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	<b>1</b>
<b>9</b>	Бег с высокого и низкого старта.	<b>1</b>
<b>10</b>	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	<b>1</b>
<b>11</b>	Урок-игра на свежем воздухе. «Салки».	<b>1</b>
<b>12</b>	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 7 мин.	<b>1</b>
<b>13</b>	Тестирование челночного бега 3*10м.	<b>1</b>
<b>14</b>	Прыжки через скакалку.	<b>1</b>
<b>15</b>	Урок-игра. Игры на свежем воздухе. Круговая эстафета.	<b>1</b>

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I-четверть</b>		
<b>Легкая атлетика-15 часов</b>		

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3X10м.	1
5	Способы метания мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Тестирование бега на 60м	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Прыжок в длину.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1
12	Эстафетный бег. Передача палочки.	1
13	Тестирование бега на 1000м.	1
14	Урок-игра. «Вышибалы».	1
15	Прыжки через скакалку.	1
<b>Подвижные игры-9часов</b>		
1	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Ведение мяча.	1
2	Ведение мяча с изменением направления.	1
3	Броски и ловля мяча в парах.	1
4	Ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока.	1
5	Передача мяча в парах.	1
6	Броски в кольцо.	1
7	Урок-игра. «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	1
8	Броски мяча на дальность.	1
9	Прыжки через скакалку.	1

№	Тема урока	Количество часов
---	------------	------------------

п/п		
<b>II-четверть</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики-24 часа</b>		
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	<b>1</b>
<b>2</b>	Кувырок вперед.	<b>1</b>
<b>3</b>	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	<b>1</b>
<b>4</b>	Кувырок назад.	<b>1</b>
<b>5</b>	Мост из положения лежа на спине, стоя. Стойки на лопатках.	<b>1</b>
<b>6</b>	Стойка на голове и руках.	<b>1</b>
<b>7</b>	Упражнения на гибкость.	<b>1</b>
<b>8</b>	Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке.	<b>1</b>
<b>9</b>	Эстафета с гимнастическими элементами.	<b>1</b>
<b>10</b>	Лазание по гимнастической стенке и висы.	<b>1</b>
<b>11</b>	Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>12</b>	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках в упор присев.	<b>1</b>
<b>13</b>	Акробатические комбинации.	<b>1</b>
<b>14</b>	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	<b>1</b>
<b>15</b>	Стойка на лопатках, «мост».	<b>1</b>
<b>16</b>	Развитие силовых качеств. Подтягивания на перекладине.	<b>1</b>
<b>17</b>	Упоры, седы, упражнения в группировке.	<b>1</b>
<b>18</b>	Вращение обруча.	<b>1</b>
<b>19</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнения «Колесо»	<b>1</b>
<b>20</b>	Акробатических комбинаций. Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках, мост.	<b>1</b>
<b>21</b>	Освоение упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке на носках.	<b>1</b>

<b>22</b>	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	<b>1</b>
<b>23</b>	Строевые упражнения, перестроения.	<b>1</b>
<b>24</b>	Вращение обруча, владение обручем	<b>1</b>

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>III-четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка-16 часа</b>		
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	<b>1</b>
<b>2</b>	Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	<b>1</b>
<b>3</b>	Ступающий и скользящий шаг с палками.	<b>1</b>
<b>4</b>	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	<b>1</b>
<b>5</b>	Попеременный одношажный ход на лыжах	<b>1</b>
<b>6</b>	Одновременный одношажный ход на лыжах	<b>1</b>
<b>7</b>	Подъём «ёлочкой» и спуск в основной стойке	<b>1</b>
<b>8</b>	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	<b>1</b>
<b>9</b>	Контроль техники скользящего шага-1км	<b>1</b>
<b>10</b>	Подъём ступающим шагом. Повороты переступанием	<b>1</b>
<b>11</b>	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км	<b>1</b>
<b>12</b>	Подъём «лесенкой», «ёлочкой»	<b>1</b>
<b>13</b>	Попеременный двухшажный ход без палок.	<b>1</b>
<b>14</b>	Попеременный двухшажный ход с палками.	<b>1</b>
<b>15</b>	Контроль подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	<b>1</b>

<b>16</b>	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>1</b>
<b>Подвижные игры-14 часов</b>		
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	<b>1</b>
<b>2</b>	Ведение мяча.	<b>1</b>
<b>3</b>	Ведение мяча в движении.	<b>1</b>
<b>4</b>	Индивидуальная работа с мячом.	<b>1</b>
<b>5</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>
<b>6</b>	Эстафеты с мячом.	<b>1</b>
<b>7</b>	Игры с мячом. «Вышибалы».	<b>1</b>
<b>8</b>	Ловля и броски мяча в парах.	<b>1</b>
<b>9</b>	Броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>10</b>	Упражнения с мячом у стены.	<b>1</b>
<b>11</b>	Бросок набивного мяча от груди, снизу, сверху.	<b>1</b>
<b>12</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	<b>1</b>
<b>13</b>	Игры с ведением мяча.	<b>1</b>
<b>14</b>	Прыжки через скакалку.	<b>1</b>
№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>IV-четверть</b> <b>Подвижные игры-9 часов</b>		
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	<b>1</b>
<b>2</b>	Игры на развития скоростных способностей.	<b>1</b>
<b>3</b>	Урок-игра. «Пионербол».	<b>1</b>
<b>4</b>	Ловля и броски мяча в парах	<b>1</b>
<b>5</b>	Индивидуальная работа с мячом.	<b>1</b>
<b>6</b>	Ведение мяча в движении.	<b>1</b>
<b>7</b>	Волейбольные упражнения	<b>1</b>

8	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
9	Урок-игра «Пионербол».	1
<b>Лёгкая атлетика-15 часов</b>		
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование прыжка через скакалку на время.	1
3	Беговые упражнения.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Метание малого мяча. Развитие выносливости.	1
6	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	1
7	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
8	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением до 60м.	1
10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
11	Урок-игра. «Футбол».	1
12	Совершенствование навыков бега. Бег 1000м.	1
13	Тестирование челночного бега 3*10м.	1
14	Прыжки через скакалку.	1
15	Подвижные и спортивные игры.	1

#### Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>І-четверть</b>		
<b>Легкая атлетика-15 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ходьба и медленный бег. Общеразвивающие упражнения	1
2	Бег с высокого и низкого старта	1

3	Тестирование бега на 30 м.	1
4	Бег с ускорением (60 м).	1
5	Равномерный бег (7 мин).	1
6	Бег 1 км на время	1
7	Техника челночного бега	1
8	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
9	Техника метания мяча на дальность	1
10	Прыжки в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
12	Метание набивного мяча.	1
13	Тестирование прыжка в длину.	1
14	Бег без учёта времени 1500 м.	1
15	Прыжки через скакалку.	1

### Подвижные игры-9 часов

1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Метания на точность.	1
2	Ловля и броски малого в парах.	1
3	Ведение баскетбольного мяча.	1
4	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
5	Броски волейбольного мяча на дальность.	1
6	Прыжки через скакалку.	1
7	Упражнения с мячом.	1
8	Ведение мяча с изменением направления.	1
9	Совершенствование элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов

### II-четверть

#### Гимнастика с элементами акробатики-24 часа

1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1
2	Кувырок вперед.	1
3	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1



<b>4</b>	Кувырок назад.	<b>1</b>
<b>5</b>	Моста из положения, лежа на спине, стоя. Стойки на лопатках.	<b>1</b>
<b>6</b>	Стойка на голове и руках.	<b>1</b>
<b>7</b>	Упражнения на гибкость.	<b>1</b>
<b>8</b>	Развитие координации. Передвижения по гимнастической стенке.	<b>1</b>
<b>9</b>	Эстафета с гимнастическими элементами	<b>1</b>
<b>10</b>	Лазание по гимнастической стенке и висы.	<b>1</b>
<b>11</b>	Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>12</b>	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках в упор присев.	<b>1</b>
<b>13</b>	Акробатические комбинации.	<b>1</b>
<b>14</b>	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	<b>1</b>
<b>15</b>	Стойка на лопатках, «мост»	<b>1</b>
<b>16</b>	Развитие силовых качеств. Подтягивания на перекладине.	<b>1</b>
<b>17</b>	Упоры, седы, упражнения в группировке.	<b>1</b>
<b>18</b>	Вращение обруча.	<b>1</b>
<b>19</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнения «Колесо».	<b>1</b>
<b>20</b>	Акробатических комбинаций. Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках, мост.	<b>1</b>
<b>21</b>	Освоение упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке на носках.	<b>1</b>
<b>22</b>	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	<b>1</b>
<b>23</b>	Строевые упражнения, перестроения.	<b>1</b>
<b>24</b>	Вращение обруча, владение обручем.	<b>1</b>

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>III-четверть</b> <b>Лыжная подготовка-16 часа</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
2	Значение занятиями лыж для укрепления здоровья и закаливания, понятие об обморожении. Первая помощь при обморожении.	1
3	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
4	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
5	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
6	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
7	Подъём «ёлочкой» и спуск в основной стойке.	1
8	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
9	Контроль техники скользящего шага-1км.	1
10	Подъём ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1
11	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1
12	Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1
13	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
14	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
15	Контроль подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	1
16	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
<b>Подвижные игры-14 часов</b>		
1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
2	Ведение мяча.	1

3	Ведение мяча в движении.	1
4	Индивидуальная работа с мячом.	1
5	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
6	Эстафеты с мячом.	1
7	Игры с мячом. «Пионербол».	1
8	Ловля и броски мяча в парах.	1
9	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
10	Упражнения с мячом у стены.	1
11	Бросок набивного мяча от груди, снизу, сверху.	1
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
13	Игры с ведением мяча.	1
14	Прыжки через скакалку.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>IV-четверть</b>		
<b>Подвижные игры-9 часов</b>		
1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
2	Игры на развития скоростных способностей.	1
3	Урок-игра. «Пионербол».	1
4	Ловля и броски мяча в парах.	1
5	Индивидуальная работа с мячом.	1
6	Ведение мяча в движении.	1
7	Волейбольные упражнения.	1

8	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
9	Урок-игра «Пионербол».	1
<b>Лёгкая атлетика-15 часов</b>		
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Метание теннисного мяча в цель.	1
3	Беговые упражнения.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Метание малого мяча. Развитие выносливости.	1
6	Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.	1
7	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
8	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением до 60м.	1
10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
11	Урок-игра. «Футбол».	1
12	Совершенствование навыков бега. Бег 1000м.	1
13	Тестирование челночного бега 3*10м.	1
14	Прыжки через скакалку.	1
15	Подвижные и спортивные игры.	1

