

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа имени академика Сергея Павловича Королёва»**

---

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического  
совета  
Протокол №1 от 28.08.2020

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ «Школа имени С.П.  
Королёва»  
№ 134 от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета**  
**«Физическая культура»**  
**(1-4 классы)**

Уровень образования: начальное общее образование

Уровень программы: общеобразовательный

Сроки реализации: 4 года

Составители – учителя физической культуры: А.А.Дерюгина, Е.И.Поваляева

Тольятти, 2020г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения ООП НОО Школы (далее-планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований Стандарта к результатам обучающихся, освоивших ООП НОО. 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 Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения ООП НОО, уточняя, 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, а также для системы оценки качества освоения обучающимися ООП НОО;
- уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки этих результатов;
- учитываются при оценке результатов деятельности Школы, педагогических работников Школы.

Мы предполагаем, что выпускник Школы будет достаточно адаптирован к особенностям современного мира;

- иметь сформированную систему ценностей, ориентируемую на общечеловеческие ценности;
- осознавать себя человеком, вписанным в определенную социокультурную среду, готов оберегать и наследовать достижения отечественной и мировой культуры;
- понимать, что здоровье и здоровый образ жизни – одна из ценностей современного мира, залог успешности;
- принимать для себя необходимость исполнения законов как необходимое условие жизни в обществе;
- сориентироваться на продолжение образования, использование своих возможностей в общественно значимой деятельности.

Планируемые предметные результаты приводятся в двух блоках. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний, учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Кроме того, имеют место цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения, эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися, как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений

и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности в Учреждении, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

Описание планируемых результатов включает также характеристику личностных и метапредметных результатов.

### **Личностные результаты**

#### **Личностные результаты освоения ООП НОО отражают:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**В результате реализации ООП НОО 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.

### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного

учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе УУД.

### **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.

При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:

- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»;
- программ по всем учебным предметам учебного плана.

**Предметные результаты освоения ООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы.**

### **Физическая культура**

В результате освоения ООП НОО обучающиеся

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **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**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в

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

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

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

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

### **На материале легкой атлетики**

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



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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

#### **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.

**3. Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 часов</b>
1.	Как будем тренироваться (нестандартный урок)	1
2.	Влияние физических упр-ий на здоровье человека	1
3.	Как оборудовать спортивный уголок дома (нестандартный урок).	1
<b>II.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12 часов</b>
4.	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	1
5.	Беговая змейка	1
6.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость (нестандартный урок)	1
7.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта	1
8.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м (нестандартный урок)	1
9.	Бег с преодолением препятствий (нестандартный урок)	1
10.	Попрыгунчики (нестандартный урок)	1
11.	Прыжки с продвижением. Личная гигиена (нестандартный урок)	1
12.	Дальний прыжок	1
13.	Прыжки со скакалкой	1
14.	Упражнения с малым мячом	1
15.	Метание малого мяча цель	1
<b>III.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3 часов</b>
16.	«Зачем нужен режим дня?»	1
17.	Простейшие закаливающие процедуры	1
18.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце	1
<b>IV.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>15 часов</b>
19.	Правила в игре, их значение	1
20.	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность	1
21.	Олимпийские игры, их история	1
22.	Игра «Лиса и куры»	1
23.	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	1
24.	Игра «Кто дальше бросит»	1
25.	Игра «Пятнашки»	1
26.	Игра «Прыгающие воробушки»	1
27.	Игра «Метко в цель»	1
28.	Правила проведения эстафет	1
29.	Эстафеты с обручем	1
30.	Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека	1
31.	Игра «Караси и щука»	1
32.	Эстафеты с мячом	1
33.	Игра «Зайцы в огороде»	1
<b>V.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15 часов</b>
34.	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись»	1
35.	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка»	1
36.	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками	1
37.	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе	1

38.	Упоры, виды упоров	1
39.	группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно	1
40.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1
41.	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре	1
42.	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну	1
43.	Лазанье по канату	1
44.	Совершенствование лазанья по канату	1
45.	Произвольное преодоление простых препятствий	1
46.	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения	1
47.	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения	1
48.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
<b>VI.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>21 часов</b>
49.	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	1
51.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1
53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше»	1
54-57.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	4
58.	Повороты	1
59.	Игра «На буксире»	1
60.	Повороты переступанием в движении	1
61.	Эстафеты на лыжах	1
62.	Подъемы и спуски под уклон	1
63.	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости	1
64.	Игра «Попади в ворота»	1
65.	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах	1
66.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
67.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
68.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
69.	Торможение	1
<b>VII.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры 1</b>	<b>21 часов</b>
70.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1
71.	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
72.	Игра «Кто дальше бросит»	1
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит	1
74.	Игра «Метко в цель»	1
75.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1
76.	Ловля мяча на месте и в движении	1
77.	Игра «Не оступись»	1
78.	Игра «Мяч по кругу»	1
79.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1
80.	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому»	1
81.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом	1
82.	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча»	1
83.	Ведение мяча в парах.	1

84.	Игра «У кого меньше мячей»	1
85.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча	1
86.	Игра «Точный расчет»	1
87.	Эстафеты с гимнастическим обручем	1
88.	Игра «Два мяча»	1
89.	Совершенствование игры «Два мяча»	1
90.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
<b>VIII.</b>	<b>«Лёгкая атлетика»</b>	<b>10 часов</b>
91.	Бег по размеченным участкам дорожки	1
92-93.	Эстафеты с бегом на скорость	2
94.	Бег с ускорением от 10 до 15 м	1
95.	Равномерный, медленный бег до 3 мин	1
96.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека	1
97.	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
98.	Метание малого мяча с места на дальность	1
99.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель»	1
<b>Итого</b>		<b>99 часов</b>

## 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>
1.	Как сохранить и укрепить здоровье?	1
2.	Бег коротким, средним и длинным шагом	1
3.	Бег из разных исходных положений Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость	1
4.	Высокий старт с последующим ускорением	1
5.	Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»	1
7.	Равномерный, медленный бег до 4 мин	1
8.	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1
9.	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1
10.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1
<b>II.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18 часов</b>
11.	Игра «К своим флажкам». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
12.	Игра «Змейка»	1
13.	«Не оступись»	1
14.	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр	1
15.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1
16.	Игра «Пингвины с мячом»	1
17.	Игра «Бой петухов» Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	1

18.	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом	1
19.	Игра «Быстро по местам». Приемы закаливания	1
20.	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	1
21.	Игра «Рыбки»	1
22.	Игра «Не урони мешочек». Упражнения для формирования правильной осанки	1
23.	Игра «Третий лишний»	1
24.	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1
25.	Игра «Волк во рву» Характеристика основных физических качеств	1
26.	Игра «Альпинисты»	1
27.	Игра «Кто быстрее»	1
28.	Игра «Через холодный ручей» Физические качества и их связь с физическим развитием	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18 часов</b>
29.	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1
30.	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
31.	Перекаты в группировке. История развития физической культуры	1
32.	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1
33.	Закрепление. Кувырок вперед. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	1
34.	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1
35.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1
36.	Акробатическая комбинация Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	1
37.	Закрепление. Акробатическая комбинация	1
38.	Передвижение по гимнастической стенке. Комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	1
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
40.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
41.	Лазание по канату. Игра «Змейка». Определение формы осанки	1
42.	Закрепление. Лазание по канату. Составление комплекса утренней зарядки	1
43.	. Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно»	1
44.	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела	1
45.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1
46.	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие	1
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21 час</b>
47.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1
49.	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота 1»	1
50.	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота 2»	1
51.	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота 3»	1
52.	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире 1»	1
53.	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире 2»	1
54.	Повороты переступанием на месте Значение закаливания для укрепления	1

	здоровья	
55.	Повороты переступанием в движении 1	1
56.	Повороты переступанием в движении 2	1
57.	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» Характеристика основных физических качеств	1
58.	Спуски в основной стойке	1
59.	Подъёмы ступающим шагом. Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время	1
60.	Подъёмы скользящим шагом 1	1
61.	Подъёмы скользящим шагом 2	1
62.	Подъем и спуски под уклон 1	1
63.	Подъем и спуски под уклон 2	1
64.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
65.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
66.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
<b>V.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>3 часа</b>
68.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
69.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1
70.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами	1
<b>VI.</b>	<b>Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b>	<b>21 час</b>
71.	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки	1
72.	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры	1
73.	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
74.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Появление мяча и игр с мячом.	1
75.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
76.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Определение уровня развития основных физических качеств .	1
77.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» .	1
78.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
79.	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
80.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам 1	1
81.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам 2	1
82.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3	1
83.	Удар по неподвижному мячу с места	1
84.	Удар по катящемуся мячу	1
85.	Удар по мячу с одного – двух шагов	1
86.	Игра «Точная передача»	1
87.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам 1	1
88.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам 2	1
89.	Игра «Охотники и утки»	1
90.	Игра «Выстрел в небо»	1
91.	Игра «Брось-поймай»	1
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>

92.	Ходьба и бег с изменением темпа. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие	1
93.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка». Режим дня и личная гигиена	1
94.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	1
95.	Бег с эстафетной палочкой	1
96.	Равномерный, медленный бег до 4 мин	1
97.	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место»	1
98.	Прыжки в длину с разбега. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	1
99.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами	1
100.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
101.	Метание мяча на дальность	1
102.	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Упражнения для формирования правильной осанки	1
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>I.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 часа</b>
1.	Спортивная одежда и обувь	1
2.	Закаливание	1
3.	Домашний спортивный уголок	1
<b>II.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12 часов</b>
4.	Ходьба различными способами и развитие координационных способностей	1
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
6.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1
7.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	1
8.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
9.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
10.	Челночный бег 3*10м Эстафеты с бегом на скорость	1
11.	Попрыгунчики	1
12.	Дальний прыжок	1
13.	Прыжки со скакалкой	1
14.	Упражнения с малым мячом	1
15.	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра «Кто меткий?»	1
<b>III.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3 часа</b>
16.	Составление режима дня	1
17.	Самоконтроль. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	1
18.	Физкультминутки	1
<b>IV.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>15 часов</b>
19.	Правила поведения и безопасность	1

20.	Игра «Пустое место», совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1
21.	Олимпийские игры, их история	1
22.	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волк во рву»	1
23.	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	1
24.	Игра «Кто дальше бросит»	1
25.	Игра «Белые медведи»	1
26.	Игра «Прыжки по полосам»	1
27.	Игра «Метко в цель»	1
28.	Правила проведения эстафет	1
29.	Эстафеты с обручем	1
30.	Игра «Точный расчет»	1
31.	Игра «Караси и щука»	1
32.	Эстафеты с мячом	1
33.	Игра «Охотники и утки»	1
<b>V</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15 часов</b>
34.	ТБ на уроках гимнастики	1
35.	Совершенствование ОРУ с г/ палками	1
36.	ОРУ с большими мячами	1
37.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
38.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
40.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
41.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
42.	Передвижение по гимнастической стенке	1
43.	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну	1
44.	Комбинации из освоенных элементов на г/стенке, на г\скамейке	1
45.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
46.	Ходьба по гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения	1
47.	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1
48.	Танцевальные шаги, развитие координации движений	1
49.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
<b>VI</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24 часа</b>
50.	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах	1
51.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками	1
52.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками	1
53.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками	1
54.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости	1
55.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости	1
56.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости	1
57.	Повороты	1
58.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками	1



59.	Игра «На буксире»	1
60.	Повороты переступанием в движении	1
61.	Эстафеты на лыжах	1
62.	Подъемы и спуски с небольших уклонов	1
63.	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости	1
64.	Игра «Попади в ворота»	1
65.	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах	1
66.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
67.	Спуски в высокой и низкой стойках	1
68.	Спуски в высокой и низкой стойках	1
69.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
70.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
71.	Торможение	1
72.	Торможение	1
<b>VI</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>21 час</b>
73.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах Игра «Гонка мячей по кругу»	1
74.	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Вызови по имени»	1
75.	Игра «Овладей мячом»	1
76.	Бросок мяча снизу на месте в щит	1
77.	Игра «Метко в цель»	1
78.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1
79.	Игра «Мяч ловцу»	1
80.	Игра «Не оступись»	1
81.	Игра «Мяч по кругу»	1
82.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1
83.	Ведение мяча в шаге. «Игры с ведением мяча»	1
84.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом	1
85.	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча»	1
86.	Ведение мяча в парах	1
87.	Игра «У кого меньше мячей»	1
88.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча	1
89.	Игра «Точный расчет»	1
90.	Эстафеты с гимнастическим обручем	1
91.	Игра «Два мяча»	1
92.	Совершенствование игры «Два мяча»	1
93.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>
94.	КУ по бегу 30 метров	1
95.	Эстафеты с бегом	1
96.	Челночный бег 3*10 м	1
97.	Бег с ускорением от 20 до 30м	1
98.	Равномерный, медленный бег до 5 мин	1
99.	КУ по прыжкам в длину с места Жизненно важные движения и передвижения человека	1
100.	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
101.	Метание малого мяча с места на дальность	1
102.	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель»	1

<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>
--------------	--	-----------------

#### 4 класс.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>I.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 часа</b>
1.	Знакомство с физкультурой	1
2.	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма человека	1
3.	как оборудовать спортивный уголок дома	1
<b>II.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12 часов</b>
4.	Ходьба различными способами	1
5.	Сочетание различных видов бега в разминке	1
6.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие "короткая дистанция" Бег на скорость, бег на выносливость.	1
7.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта. КУ-30м	1
8.	Бег в чередовании с ходьбой. До 6мин КУ	1
9.	Бег с преодолением препятствий	1
10.	Попрыгунчики КУ-челночный бег 3х10м	1
11.	Прыжки с продвижением. Личная гигиена	1
12.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
13.	Закрепление навыков прыжков КУ- прыжки в длину	1
14.	Упражнения с малым мячом	1
15.	Бросок набивного мяча 1килограмм. Игра "Кто меткий?"	1
<b>III.</b>	<b>Способы физической культуры</b>	<b>3 часа</b>
16.	"Зачем нужен режим дня?"	1
17.	Простейшие закаливающие процедуры.	1
18.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
<b>IV.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>15 часов</b>
19.	Правила поведения и безопасность	1
20.	Правила в игре, их значение Игра "К своим флажкам"	1
21.	Олимпийские игры, их истории	1
22.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1
23.	Игра "Два мороза" правила организации и проведения игр	1
24.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, скоростно силовых способностей	1
25.	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
26.	Игра "Волк во рву" "прыжки по полоскам"	1
27.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1
28.	Правила проведения эстафет	1
29.	На овладение элементарными умениями в ловле. бросках, передачах и ведении мяча	1
30.	На закрепление и совершенствование держания ловли, передачи броска	1

	и ведения мяча	
31.	На закрепление и совершенствование держания ловли, передачи броска и ведения мяча.	1
32.	На закрепление и совершенствование держания ловли, передачи броска и ведения мяча	1
33.	На комплексное развитие координационных способностей овладение элементарным и технико-тактическими взаимодействиями	1
<b>V</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14 часов</b>
34.	На освоение общеразвивающих упражнений. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики	1
35.	На освоение акробатических упражнений и развитии координационных способностей	1
36.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
37.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	1
38.	Освоение висов и упоров	1
40.	Освоение навыков лазания и перелазания	1
41.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1
42.	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. КУ-подтягивание	1
43.	Передвижение по гимнастической скамейке КУ-наклон вперёд	1
44.	Опорные прыжки	1
45.	Опорные прыжки К/У	1
46.	Произвольное преодоление простых препятствий	1
47.	На освоение простых упражнений	1
48.	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	1
<b>VI</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24 часа</b>
49.	Организуемые команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1
50.	Попеременный двухшажный ход	1
51.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1
52.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
53.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
54.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
55.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
56.	Передвижение на лыжах	1
57.	Попеременный двухшажный ход	1
58.	Повороты	1
59.	Спуски с пологих склонов	1
60.	Спуски с пологих склонов	1
61.	Эстафеты на лыжах	1
62.	Эстафеты на лыжах	1
63.	Передвижение на лыжах до 1 километра. Развитие выносливости	1
64.	Попеременный двухшажный ход	1
65.	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах	1
66.	Передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1

67.	Спуск с горы с применением торможения "плугом"	1
68.	Спуск с горы с применением торможения "плугом".	1
69.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
70.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
71.	Торможение	1
<b>VI</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>21 час</b>
72.	Бросок и ловля мяча на месте	1
73.	Ловля мяча на месте в парах. Игра	1
74.	Игра "Кто дальше бросит"	1
75.	бросок мяча снизу на месте в щит	1
76.	Игра "Перестрелка2	1
77.	Передача мяча (снизу от груди, от плеча)	1
78.	Ловля мяча на месте и в движении	1
79.	игра "Не оступись"	1
80.	Игра "Мяч по кругу"	1
81.	Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему"	1
82.	Ведение мяча в шаге. игра "Передай другому"	1
83.	Ведение мяча в медленном беге. эстафета с мячом	1
84.	Ведение мяча индивидуально. Игра "школа мяча2	1
85.	Ведение мяча в парах	1
86.	Игра "У кого меньше мячей"	1
87.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча	1
88.	Игра "Точный расчет"	1
89.	Эстафеты с гимнастическим обручем	1
90.	Игра "Два мяча2	1
91.	Совершенствование игры "Два мяча"	1
92.	Игра "Рыбаки и рыбки2	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>
94.	Бег по размеченным участкам дорожки	1
95.	Эстафеты с бегом	1
96.	Челночный бег 3x10м.	1
97.	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
98.	Равномерный. медленный бег до 6-8минут.	1
99.	Прыжки с высоты до 50сантиметров. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
100.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
101.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>