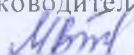


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Правдинский центр образования»

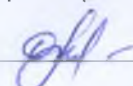
Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных
классов
от «28» 08. 2018 года
Протокол № 1
Руководитель ШМО


М. В. Худякова

Согласовано:

28.08.2018 г.

Заместитель
директора

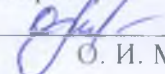

О.И.Микалина

Рекомендовано к
принятию
Педагогическим
советом
Протокол № 2
от 29.08.2018 г.

Председатель


Т. Л. Микова

Секретарь


О. И. Микалина

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Приказ № 177 - Д

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся I уровня (1 - 4 классов)

Составили:

учителя начальных классов

Гаврикова Н.И.

Гладышева М.Л.

Денисова Н.В.

Худякова М.В.

п. Правда

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год)

Программа обеспечивает выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г №1241, от 22.09.2011г « 2357, от 18.12.2012г, 29.12.2014г №1643 и от 31.12.2015г №1576).

Согласно базисному учебному (Образовательному) плану общеобразовательных учреждений РФ всего на изучение предмета в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2 - 4классах – 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

(личностные, метапредметные и предметные)

1 класс

Ученик научится:

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- характеризовать изменения направления и скорости движения;
- соблюдать режим дня и личной гигиены;
- составлять комплексы утренней зарядки;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

2 класс

Ученик научится:

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

3 класс

- **Ученик научится** 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.

Ученик получит возможность научиться:

- излагать факты о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- применять физические упражнения;
- соблюдать особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

4 класс

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса «Физической культуры»

1 класс

Знания о физической культуре

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. История развития физической культуры и первых соревнований. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

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

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

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

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

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки

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

Освоение навыков равновесия

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

Освоение строевых упражнений

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

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Знания о физической культуре

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия

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

Лёгкая атлетика – 19 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

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

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнование в беге до 30 м.

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

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи,

верёвочку (высота 30 - 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

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

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

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

Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2) с расстояния 3 – 4 м. бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

Знания о физической культуре

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

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 12 часов

Освоение техники лыжных ходов.

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

Знания о физической культуре

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

Подвижные игры - 23 часов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол

Знания о физической культуре

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

2класс

Знания о физической культуре

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики - 12 часов

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

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

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

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

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

Висы и упоры – упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

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

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по реке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений.

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

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

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности, элементы ритмической гимнастики.

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия

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

Лёгкая атлетика – 19 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

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

дорожки; челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров; эстафета с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

2 класс. Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).

Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнование в беге до 30 м.

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

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 60 - 70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2 метра) с расстояния 4 – 5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 12 часов

Освоение техники лыжных ходов.

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

Знания о физической культуре.

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

Подвижные игры – 27 часов

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

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

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

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

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

«Кто дальше бросить», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Освоение элементарных умений в ловле броска, передачах и ведении мяча.

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

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

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

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

«Борьба за мяч», «Перестрелка».

Сюжетно – ролевые подвижные игры

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития:

- о правилах проведения закаливающих 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 процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

3 класс

Основы знаний о физической культуре

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая культура в современном обществе.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Обучение движениям и правилам формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

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

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине «мост». Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

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

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. В упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение строевых упражнений.

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

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

Совершенствование в уже освоенных упражнениях, элементы ритмической гимнастики.

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Сюжетно – ролевые игры и эстафеты.

Самостоятельные занятия

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

Лёгкая атлетика – 19 часов

Ходьба с изменением длины и чистоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

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

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метания малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 на 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Знания о физической культуре.

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка- 12 часов

Освоение техники лыжных ходов.

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

Знания о физической культуре.

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

Подвижные игры – 27 часов

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

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

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

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

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

Все игры из 1 – 2 классов.

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

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

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

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

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

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в волейбол, баскетбол, флорбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол, флорбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 класс

Знания о физической культуре

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая

нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

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

Совершенствование в упражнениях. Освоенных в I – II классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

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

Освоение висов и упоров, развитие силовых координационных способностей.

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

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

Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений.

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

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

Совершенствование в уже освоенных упражнениях

Знания о физической культуре.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия.

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

Лёгкая атлетика - 19 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

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

видов ходьбы, с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

То же, что в I – II классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 6 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

«Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных и.п.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на заданную длину и по ориентирам; на расстоянии 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафета с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча с места, из

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

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 12 мин. соревнования на короткие дистанции (до 60 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжная подготовка – 12 часов

Освоение техники лыжных ходов.

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

Знания о физической культуре.

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

Подвижные игры – 27 часов

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

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

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

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

Все игры из 2 – 3 классов.

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

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

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

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

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

«Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

Знания о физической культуре.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по курсу «Физическая культура»

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		классы			
		1	2	3	4
	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	23	25	25	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
4	Лёгкоатлетические упражнения	19	19	19	19
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12
	Всего:	66	68	68	68

1 класс (66 ч)

Распределение учебного времени прохождения программного материала
(по четвертям) по физической культуре

Тема раздела	Количество часов			
	четверть			
	1	2	3	4

1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	8	3	6	6
3	Гимнастика с элементами акробатики		12		
4	Лёгкоатлетические упражнения	9			10
5	Лыжная подготовка			12	
6	Всего:	17	15	18	16

п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
	Легкая атлетика (9 часов)	
1	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Лёгкая атлетика: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким и средним шагом, обычный бег с высоким подниманием бедра.	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.

2	Лёгкая атлетика: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя в направления метания; на заданное расстояние; учёт - бега. Теория: Что такое ВФСК ГТО? Комплекс ГТО – I СТУПЕНИ. Подвижные игры на свежем воздухе.	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
3	Лёгкая атлетика: метание мяча с места на дальность, заданное расстояние, горизонтальную и вертикальную цель; учёт - ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук. Подвижные игры на свежем воздухе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.
4	Лёгкая атлетика: учёт - метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; многоскоки. Подвижные игры на свежем воздухе.	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.
5	Лёгкая атлетика: равномерный бег; учёт – бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.
6	Лёгкая атлетика: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; учёт – челночный бег 3 x 10 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности
	Лёгкая атлетика: выполнения беговых	Осваивают технику бега различными

7	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; учёт - бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – вверх на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	способами. Осваивают технику метания набивного мяча. Соблюдают правила безопасности при метании набивного мяча.
8	Лёгкая атлетика: учёт - повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; равномерный 6 – минутный бег.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
9	Лёгкая атлетика: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Учет – бросок набивного мяча.	Осваивают технику бега различными способами. Осваивают технику метания набивного мяча. Соблюдают правила безопасности при метании набивного мяча.
Подвижные игры (8часов)		
10	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Развитие координационных и скоростных способностей: «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
11	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча»; учёт - ловля, передача, броски в парах, стоя на месте и в шаге. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.

12	Подвижные игры: технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол; «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
13	Теория: История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подвижные игры: бросок и ловля мяча снизу на месте; развитие координационных способностей.	Слушают тексты по истории физической культуры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
14	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; учёт – прыжок в длину с места.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
15	Подвижные игры: бросок и ловля мяча снизу на месте; учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16	Подвижные игры: учёт - бросок и ловля мяча снизу на месте, челночный бег 3 x 10м.; развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.

		Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности
17	Подвижные игры: развитие скоростных способностей, способность к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности
Гимнастика (12часов)		
18	Теория: Подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики: группировка; перекувытки в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях; формирование осанки; виды стилизованной ходьбы под музыку.	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и гимнастики. Усваивают основные понятия и термины, объясняют назначение гимнастики. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
19	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по гимнастической стенке и канату. Общеразвивающие упражнения: сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению организующих упражнений.
20	Гимнастика с элементами акробатики: перелезание через гимнастического коня, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; учёт - группировка; перекувытки в группировке. Теория: Путь к здоровью через ВФСК ГТО.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.

21	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - лазанье по гимнастической стенке, канату; танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
22	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по наклонной скамейке; учёт - перелезание через гимнастического коня.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
23	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; учёт танцевальные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну..	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
24	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; учёт - лазанье по наклонной скамейке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
25	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; комплексы корригирующей упражнений на контроль осанки в движении.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
26	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - ходьба по гимнастической скамейке повороты 90, наклон, сидя на полу. Развитие	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

	координационных, силовых способностей. Комплексы для укрепления мышечного корсета.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
27	Гимнастика с элементами акробатики: развитие координационных, силовых способностей; общеразвивающие упражнения с набивным мячом, обручем, флажками;	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.
28	Гимнастика с элементами акробатики: танцевальные упражнения; развитие координационных, силовых способностей; общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
29	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90; общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности
Подвижные игры (3 часа)		
30	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча»; учёт - ловля, передача, броски в парах, стоя на месте и в шаге.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
31	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча»; технико –	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении

	тактическими взаимодействиями: варианты игры.	технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
32	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; бросок и ловля мяча снизу на месте; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
Лыжная подготовка (12 часов)		
33	Теория: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Лыжная подготовка: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км.	Учатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.
34	Лыжная подготовка: повороты переступанием; передвижение на лыжах до 1 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают технику поворотов на

		лыжах.
35	Лыжная подготовка: подъёмы и спуски под уклон; ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками;; передвижение на лыжах до 1 км.	Учатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Осваивают технику подъемов и спусков.
36	Лыжная подготовка: учёт - повороты переступанием.	Осваивают технику поворотов переступанием.
37	Лыжная подготовка: учёт - подъёмы и спуски под уклон.	Осваивают технику подъемов и спусков по уклон.
38	Лыжная подготовка: повороты переступанием; передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику поворотов переступанием. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
39	Лыжная подготовка: ступающий и скользящий шаг; повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными

		способами передвижения.
40	Лыжная подготовка: подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом; прохождение дистанции до 1000 км со средней скоростью.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
41	Лыжная подготовка: скользящий шаг с палками; подъёмы на склон 12 - 15 ступающим шагом; развитие скоростных качеств: эстафета с этапом до 50 м.; прохождение дистанции до 1000 км со средней скоростью.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
42	Лыжная подготовка: учёт - подъёмы на склон 12 – 15 ступающим шагом; передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
43	Лыжная подготовка: скользящий шаг с палками; подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при

		прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
44	Лыжная подготовка: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон; учет - передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
Подвижные игры (12 часов)		
45	Теория: Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из различных исходных положений. Значок ВФСК ГТО.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
46	Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «мяч в корзину».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
47	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, бросок и ловля мяча снизу на месте стоя на месте и в шаге. Учёт – прыжок в длину с места	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

48	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, стоя на месте; учёт - броски и ловля мяча снизу на месте;	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
49	Подвижные игры: развитие скоростно - силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
50	Подвижные игры: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; «Хвостики», «День и ночь».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
51	Теория: Зарождение Олимпийских игр. Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
52	Подвижные игры: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
53	Подвижные игры: ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Теория: Зарождение ВФСК ГТО. Подвижные игры: «Горелки», «Два мороза», «Вышибалы». ОРУ.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

54	Подвижные игры: учёт - ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры: учёт - бросок и ловля мяча снизу на месте; развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
56	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Легкая атлетика (10часов)		
57	Теория: Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Лёгкая атлетика: прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90; учёт - прыжка с высоты до 30 см.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины прыжковых упражнений, объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Осваивают технику прыжковых упражнений.
58	Лёгкая атлетика: прыжки с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой; с 3 – 4 шагов; прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений.

		Осваивают технику прыжка через длинную неподвижную скакалку.
59	Лёгкая атлетика: учёт - прыжки с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку с 3 – 4 шагов; прыжка на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 90.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
60	Теория: Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
61	Лёгкая атлетика: сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет.
62	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча на дальность; сочетание различных видов ходьбы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.

63	Лёгкая атлетика: учёт техники сочетание различных видов ходьбы; развитие координационных и скоростных способностей: соревнования (до 60м); бег 30 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б.
64	Лёгкая атлетика: учёт - бросок набивного мяча на дальность.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки.
65	Лёгкая атлетика: прыжок в с прямого разбега, специальных беговых упражнений Комплекс утренней гимнастики.	Осваивают технику беговых упражнений, проявляют качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений.
66	Лёгкая атлетика: различные варианты эстафет; специальных беговых упражнений.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности

2класс (68 ч)

Распределение учебного времени прохождения программного материала
(по четвертям)

п/п	Тема раздела	Количество часов			
		четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
2	Подвижные игры	8	3	8	6
3	Гимнастика с элементами акробатики		12		
4	Лёгкоатлетические упражнения	9			10
5	Лыжная подготовка			12	
6	Всего:	17	15	20	16

п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
Легкая атлетика (9 часов)		
	Теория: Инструкция по охране труда раздел	Узнают о правилах

1	«Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места; учёт - бег 30 м с высокого старта, кросс по слабопересечённой местности до 500 м.	безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
2	Лёгкая атлетика: бросок набивного мяча от груди; прыжки в длину с места; игры с прыжками, с использованием скакалки. Равномерный медленный бег до 1 км.	Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
3	Лёгкая атлетика: метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; учёт прыжка в длину с места; кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Характеризуют основные части тела, формы движений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.
4	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см. бег с изменением направления движения. Теория: Возрождение ВФСК ГТО. Комплекс ГТО II ступени.	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.

5	Лёгкая атлетика: метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; бег с преодолением препятствий; развитие скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»; учёт – челночный бег 3 x 10 м.	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.
6	Лёгкая атлетика: броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность; учёт - метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; эстафеты; равномерный, медленный бег до 4 мин.	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого и набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в соревновательной деятельности.
7	Лёгкая атлетика: медленный бег до 800 – 1000м; учёт - прыжка в длину с разбега; развитие скоростных и координационных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений.
8	Лёгкая атлетика: броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность; учёт - преодоление естественных препятствий.	Проявляют качества силы, выносливости и координации при метании набивного мяча и преодолении

		естественных препятствий.
9	Лёгкая атлетика: учёт - броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность, метание малого мяча с места на дальность; учёт техники: обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Подвижные игры (8 часов)		
10	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
11	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»; развитие скоростно – силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
12	Подвижные игры: ловли и передачи мяча в движении. «Запрещённое движение», «Два мороза», «Точный расчёт»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Подвижные игры: различные варианты салок,	Взаимодействуют

13	«Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза»; ловли и передачи мяча в движении.	в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Подвижные игры: различные варианты салок, «Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза»; учёт - ловли и передачи мяча в движении.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
15	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16	Подвижные игры: «Совушка», «Попади в обруч», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Мяч водящему».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
17	Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»; ловля, передача, броски и ведение мяча.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.

		Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности	
Гимнастика (12 часов)			
18	Теория: Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Подвижные игры: технико – тактических взаимодействий: варианты игры в футбол.	Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и гимнастики. Усваивают основные понятия и термины, объясняют назначение гимнастики. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	
19	Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие и корригирующие упражнения; кувырк вперёд; стойки на бревне; лазанье по наклонной скамейке. Теория: ВФСК ГТО путь к успеху.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению организующих упражнений.	
20	Гимнастика с элементами акробатики: стойка, на лопатках согнув ноги; учёт - лазанье по наклонной скамейке.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных	

		снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
21	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическое бревно; учёт - кувырка вперёд.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
22	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну; общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой; учёт - стойка, на лопатках согнув ноги.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
23	Гимнастика с элементами акробатики: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке; учёт - стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
24	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату; учёт - лазанье по гимнастической стенке; подтягивание, в висе лёжа согнувшись; танцевальные шаги.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
25	Гимнастика с элементами акробатики: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в	Осваивают технику гимнастических упражнений на

	упор присев; учёт - ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
26	Гимнастика с элементами акробатики: подтягивание, в висе лёжа согнувшись; учёт техники: вис, стоя и лёжа; вис на согнутых руках.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
27	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок в сторону; учёт - лазанье по канату.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.
28	Гимнастика с элементами акробатики: в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; учёт - из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; наклон, сидя на полу	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
29	Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие упражнения: комбинации (комплексы) различной координационной сложности; учёт - ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; подтягивание; кувырок в сторону.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности

Подвижные игры (3 часа)		
30	Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему»; ловля, передача, броски и ведение мяча.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
31	Подвижные игры: развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»; ловля, передача, броски и ведение мяча.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
32	Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Лыжная подготовка (12 часов)		
33	Теория: История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Развитие способностей к дифференцированию параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
334	Лыжная подготовка: подъём и спуски с небольших склонов. Совершенствование техники скользящий шаг с палками; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	Объясняют технику выполнения подъемов и спусков с небольших

		склонов. Совершенствуют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
35	Лыжная подготовка: скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают технику поворотов на лыжах.
36	Лыжная подготовка: поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт - скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
37	Лыжная подготовка: учёт - подъёмы и спуски с небольших склонов.	Осваивают технику подъемов и спусков.
38	Лыжная подготовка: подъёмы и спуски под уклон; учёт техники подъёмы и спуски с небольших склонов.	Осваивают технику подъемов и спусков по уклон.
39	Лыжная подготовка: учёт - поворотов переступанием на месте; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Осваивают технику поворотов переступанием. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах	Осваивают

40	до 1 км.; скольжения с палками.	технику передвижения на лыжах разными способами. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
41	Лыжная подготовка: ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
42	Теория: Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия; учёт - подъёмы и спуски под уклон; учёт – лыжные гонки 1000 м.; ступающий, скользящий шаг с палками и без палок.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
43	Лыжная подготовка: контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств; передвижение на лыжах до 1,5 км.; учёт - ступающий и	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Выявляют характерные

	скользящий шаг.	ошибки при выполнении упражнений. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
44	Лыжная подготовка: подъёмы и спуски с небольших уклонов, повороты переступанием; учёт - 1000 м.; учёт - скользящий шаг (без палок), переступание на месте и после движения вокруг флажка; передвижение на лыжах до 1, 5 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры (14 часов)		
45	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Учёт – челночный бег 3 x 10м.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
46	Теория: Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры: сочетание различных видов ходьбы; развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими

	номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м).	упражнениями, подвижными и спортивными играми. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
47	Подвижные игры: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ловля и передача мяча в движении; ловля и передача мяча в движении.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
48	Теория: Здоровье и физическое развитие человека. ВФСК ГТО прошлое и настоящее. Подвижные игры: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); учёт - броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
49	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
50	Подвижные игры: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять

		эмоциями во время учебной и игровой деятельности
51	Теория: Здоровье и физическое развитие человека. ВФСК ГТО прошлое и настоящее. Подвижные игры: броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
52	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности
53	Подвижные игры: прыжки в длину с разбега; учёт – 1000 м (без учёта времени); кросс по пересечённой местности; дневник самоконтроля.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
54	Подвижные игры: метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты; равномерный, медленный бег до 4 мин; учёт – прыжка в длину с разбега.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

55	Подвижные игры: метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель, эстафеты; развитие координации: жонглирование малыми предметами.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
56	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»; комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
57	Подвижные игры: игры и развлечения в летнее время года; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
58	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Легкая атлетика (10 часов)		
59	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Измерение показателей физического развития. Лёгкая атлетика: прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины прыжковых упражнений, объясняют их назначение. Взаимодействуют

		со сверстниками в процессе игры. Осваивают технику прыжковых упражнений.
60	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание.	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.
61	Лёгкая атлетика: прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).	Осваивают технику прыжков через длинную вращающуюся и короткую скакалку.
62	Лёгкая атлетика: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; учёт – прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	Описывают технику метания малого мяча на дальность. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
63	Лёгкая атлетика: учёт техники метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.	Описывают технику метания малого мяча в горизонтальную поверхность. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

64	Лёгкая атлетика: прыжка с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
65	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание.	Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
66	Лёгкая атлетика: прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
67	Лёгкая атлетика: метания малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; учёт - прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега.	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности.
68	Лёгкая атлетика: различные варианты эстафет; специальных беговых упражнений, бег 1,5км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.

3 класс (68ч)

Распределение учебного времени прохождения программного материала
(по четвертям)

п/п	Тема раздела	Количество часов			
		четверть			
		1	2	3	4
	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
	Подвижные игры	8	3	8	6
	Гимнастика с элементами акробатики		12		
	Лёгкоатлетические упражнения	9			10
	Лыжная подготовка			12	
	Всего:	17	15	20	16

№ п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
Легкая атлетика (9 часов)		
1	Теория: Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Физическая культура разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Легкая атлетика: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; учёт – прыжки в длину с места.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со

		сверстниками в процессе игры.
2	Легкая атлетика: прыжка: бег с изменением длины и частоты шагов; на одной и двух ногах на месте, с поворотом 180, по разметкам; учёт – подтягивание; наклон вперёд из положения сидя.	.Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр
3	Легкая атлетика: метание малого мяча с места, на дальность и заданное расстояние; учёт техники ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	Описывают технику метания малого мяча. Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.
4	Легкая атлетика: прыжки на одной и на двух ногах в длину с места.	.Демонстрируют прыжковые упражнения на одной и на двух ногах в длину и с места.
5	Легкая атлетика: учёт бег с изменением длины и частоты шагов; равномерный бег до 12 мин.	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.

6	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см; учёт - метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в соревновательной деятельности.
7	Легкая атлетика: метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель; учёт - прыжка на одной, двух ногах, в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.
8	Легкая атлетика: прыжка в длину с разбега; учёт - челночный бег 3 – 10 м.; метание в горизонтальную и вертикальную цель.	Проявляют качества силы, выносливости и координации при метании набивного мяча, челночного бега и прыжков в длину.
9	Легкая атлетика: учёт - прыжка в длину с разбега; бег в коридорчики 30 – 40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении беговых

		упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
Подвижные игры (8 часов)		
10	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
11	Подвижные игры: игры с ведением мяча, «Борьба за мяч», «Перестрелка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
12	Подвижные игры: «мини - баскетбол», «Мяч ловцу», «игры с ведением мяча», ловли и передачи мяча в движении.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают

		адекватные решения в условиях игровой деятельности.
13	Подвижные игры: ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Подвижные игры: учёт - ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); развитие способностей к дифференцированию параметров в движении реакции, ориентированию в пространстве.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
15	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попади в обруч», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мяч водящему», варианты игры в футбол.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16	Подвижные игры: ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры: «мини - гандбол», «мини - баскетбол», «Борьба за мяч».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных

		играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
17	Подвижные игры: «прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»; ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Гимнастика (12 часов)		
18	Теория: инструктаж по техники безопасности раздел «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; элементы ритмической гимнастики.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и гимнастики. Вспоминают основные понятия и термины, объясняют назначение гимнастики. Взаимодействуют со сверстниками в

		процессе игры.
19	Гимнастика с элементами акробатики: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению организующих упражнений.
20	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
21	Гимнастика с элементами акробатики: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. учёт - лазанье по наклонной скамейке.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
22	Гимнастика с элементами акробатики: 2 – 3 кувырка вперёд; ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, учёт - ходьба приставными шагами; ходьба по бревну.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
23	Теория: Гимнастика с элементами акробатики: стойки на лопатках; развитие координационных	Осваивают универсальные умения

	способностей; 2 – 3 кувырка вперёд.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
24	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - стойки на лопатках; развитие координационных способностей: комбинации упражнений различной координационной сложности, учёт – подтягивание	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
25	Гимнастика с элементами акробатики: учёт - стойки на лопатках; развитие координационных способностей: комбинации упражнений различной координационной сложности.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
26	Гимнастика с элементами акробатики: вис, в висе лёжа.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.

27	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату; развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.
28	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок в сторону; учёт подтягивание; переменный, полки; развитие гибкости «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
29	Гимнастика с элементами акробатики: упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке; учёт - кувырок в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности
Подвижные игры (3 часа)		
30	Подвижные игры: различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза»; ловли и передачи мяча в движении.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Подвижные игры: различные варианты салок,	Взаимодействию

31	«Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза»; учёт - ловли и передачи мяча в движении.	ют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
32	Подвижные игры: « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Лыжная подготовка (12 часов)		
33	Теория: Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Особенности физической культуры разных народов. Традициями и обычаями народов». Подвижные игры: различные варианты салок, «Космонавты», «Белые медведи».	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
34	Лыжная подготовка: учёт - спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.	Объясняют технику выполнения подъемов и спусков с небольших склонов. Совершенствуют технику передвижения на лыжах разными способами.
35	Лыжная подготовка: одновременного двухшажного хода; попеременному двухшажному ходу	Моделируют технику базовых способов

	с палками. учёт - подъёмов и спусков на склонах с палками и без них; торможение плугом.	передвижения на лыжах. Осваивают технику торможения плугом.
36	Лыжная подготовка: попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска учёт - попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода	Осваивают технику передвижения на лыжах разными способами. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
37	Лыжная подготовка: спуски в высокой и низкой стойках; учёт - одновременного двухшажного хода.	Осваивают технику подъёмов и спусков в высокой и низкой стойках.
38	Лыжная подготовка: подъёма со склона полуёлочкой; скользящий шаг с палками, учёт - подъём полуёлочкой	Осваивают технику подъёмов и спусков под уклон полуёлочкой.
39	Лыжная подготовка: учёт - спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Осваивают технику спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
	Теория: Физическая нагрузка и её влияние на	Осваивают технику

40	повышение частоты сердечных сокращений. Значки и марки ВФСК ГТО. Лыжная подготовка: подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках.	передвижения на лыжах разными способами. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
41	Лыжная подготовка: подъём и спуски под уклон; учёт - повороты переступанием на месте, спуска со склона.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
42	Лыжная подготовка: подъём и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1 км, учёт передвижение на лыжах до 1 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения

43	Теория: Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Лыжная подготовка: ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
44	Лыжная подготовка: учёт - подъёмы и спуски под уклон; спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъёмов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры (11 часов)		
45	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Подвижные игры: бросок в цель	Соблюдают дисциплину и правила техники

	(кольцо, щит, мишень, обруч), ловля и передача мяча в движении; игр «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
46	Подвижные игры: броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
47	Подвижные игры: ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
48	Подвижные игры: ведения мяча с изменением направления; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
49	Теория: Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Характеризуют показатели физического развития и физической подготовки. Выявляют

		характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнения физических упражнений.
50	Подвижные игры: ведения мяча с изменением направления; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
51	Теория: Профилактика травматизма. Развитие ВФСКГТО в наше время. Подвижные игры: технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
52	Подвижные игры: элементарными технико - тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Описывают разучиваемые технические действия из

		спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
53	Подвижные игры: игры и развлечения в летнее время года в пространстве; развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки»	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
54	Подвижные игры: учёт технико – тактических взаимодействий: «Мини - гандбол».	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
55	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу»; ведения мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом и бегом).	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Легкая атлетика (13 часов)		
56	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики.

		Усваивают основные понятия и термины прыжковых упражнений, объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Осваивают технику прыжковых упражнений.
57	Лёгкая атлетика: тройной, пятерной с места; учёт - прыжка с высоты до 60 см.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
58	Лёгкая атлетика: прыжки с высоты до 60 см.; малого мяча на дальность отскока от пола и от стены; прыжка через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные.	Осваивают технику прыжков через длинную вращающуюся и короткую скакалку.
59	Лёгкая атлетика: учёт - прыжка в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; развитие выносливости: бег до 5 мин.	Описывают технику метания малого мяча на дальность. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
60	Лёгкая атлетика: тройной, пятерной с места, прыжки в длину с разбега.	Осваивают технику различных

		прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
61	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.; ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различным темпе под звуковые сигналы; то же с преодолением 3 – 4 препятствий.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
62	Лёгкая атлетика: учёт - прыжки в длину с разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; развитие скоростно-силовых способностей; эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
63	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега; развитие скоростно-силовых способностей; равномерный, медленный бег до 4 мин.; эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
64	Лёгкая атлетика: учёт - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м., эстафеты; развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности.
65	Лёгкая атлетика: развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.

		Выбирают индивидуальный темп движения.
66	Лёгкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей; равномерный, медленный бег до 4 мин. Учёт: девочки – бег 1км., мальчики – бег 1,5 км	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.
67	Лёгкая атлетика: прыжка в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; учёт – наклон вперёд из положения сидя.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
68	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в горизонтальную цель; учёт – подтягивание.	Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.

4 класс 68ч

Распределение учебного времени прохождения программного материала
(по четвертям)

	Тема раздела	Количество часов			
		четверть			
		1	2	3	4
	Основы знаний о физической культуре	В течение года			
	Подвижные игры	8	3	8	6
	Гимнастика с элементами акробатики		12		
	Лёгкоатлетические упражнения	9			10
	Лыжная подготовка			18	
	Всего:	17	15	20	16

№ п/п	Тема урока (содержание)	Примечание
Легкая атлетика (9 часов)		
1	Теория: Инструктаж по охране труда «Лёгкая атлетика». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лёгкая атлетика: бег с изменением длины; учёт – бег 30 м.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины

		ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
2	Лёгкая атлетика: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы; учёт - челночный бег 3 х и 10 м.	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр
3	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с места; учёт - прыжки на заданную длину; ходьба с изменением длины и частоты шагов;	Описывают технику метания теннисного мяча. Демонстрируют технику метания теннисного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании теннисного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр.
4	Лёгкая атлетика: прыжки в длину (согнув ноги); учёт - бег с изменением длины и частоты шагов.	Демонстрируют прыжковые упражнения на одной и на двух ногах в длину и с места.
5	Лёгкая атлетика: ходьбы с преодоление 3 – 4 препятствий; учёт - прыжков на заданную длину.	Демонстрируют прыжковые упражнения на одной и на двух ногах в длину и с места.
6	Лёгкая атлетика: чередование прыжков в длину с места; метание теннисного мяча с места на точность,	Соблюдают правила техники безопасности при

	дальность, заданное расстояние; учёт - прыжка в длину (согнув ноги).	метании малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в соревновательной деятельности.
7	Теория: Комплекс ВФСК ГТО – I ступень. Лёгкая атлетика: учёт - ходьба с преодоление 3 – 4 препятствий; развитие координационных и скоростных способностей	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
8	. Лёгкая атлетика: учёт - чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); развитие выносливости: бег до 6 – 8 мин	Проявляют качества силы, выносливости и координации при разных видах бега и прыжков в длину.
9	Лёгкая атлетика: учёт - метание малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрируют технику метания малого мяча.
Подвижные игры (8 часов)		
10	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Профилактика травматизма. Развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
11	Подвижные игры: прыжки на одной и на двух ногах в длину с места, стоя лицом, боком к месту	Определяют и кратко характеризуют

	приземления; прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. Подвижные игры: «игры с ведением мяча».	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности.
12	Подвижные игры: развитие скоростных и способностей: бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м), «Встречная эстафета» расстояние 10 – 20 м.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
13	Подвижные игры: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Подвижные игры: ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
15	Подвижные игры: броски по воротам с 3 – 4 м (гандбол) и броски в цель, удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают

		универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
16	Подвижные игры: удары по воротам в футболе; учёт техники: ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
17	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»; учёт - ведения мяча с изменением направления и скорости.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
Гимнастика (12 часов)		
18	Теория: Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и гимнастики. Вспоминают основные понятия и термины,

		объясняют назначение гимнастики. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
19	Гимнастика с элементами акробатики: вис завесом; учёт - кувырок назад.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению организующих упражнений.
20	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье по канату в три приёма; учёт – прыжок в длину с места.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
21	Гимнастика с элементами акробатики: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; учёт - кувырок назад.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.

22	Гимнастика с элементами акробатики: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; учёт - вис завесом.	Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
23	Гимнастика с элементами акробатики: кувырок вперёд; учёт - лазанье по канату в три приёма.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
24	Гимнастика с элементами акробатики: вис на согнутых руках, согнув ноги. кувырок вперёд; учёт - опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
25	Гимнастика с элементами акробатики: перелезание через препятствия; учёт - ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
	Гимнастика с элементами акробатики: вскок в	Осваивают технику

26	упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; учёт - кувырок вперёд.	акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
27	Гимнастика с элементами акробатики: вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе; учёт - вис на согнутых руках, согнув ноги; равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксации равновесия.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.
28	Гимнастика с элементами акробатики: мост с помощью и самостоятельно; учёт - перелезание через препятствия.	Соблюдают правила технической безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
29	Гимнастика с элементами акробатики: повороты прыжком на 90 и 18.; учёт - вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; 2 – 3 кувырка вперёд.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических

		качеств.
Подвижные игры (3 часа)		
30	Теория: Правила контроля за нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Система физической подготовки и ВФСК ГТО. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка»; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр; технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини - баскетбол», «Мини - гандбол».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
32	Подвижные игры: развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
Лыжная подготовка (12 часов)		
33	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Игры и развлечения в зимнее время года.	Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила безопасности при лыжной подготовке.
34	Лыжная подготовка: спуски с пологих склонов; игры и развлечения в зимнее время года; учёт - попеременный двухшажный ход.	Объясняют технику выполнения подъемов и спусков с небольших

		склонов. Совершенствуют технику передвижения на лыжах разными способами.
35	Лыжная подготовка: торможения плугом; поворотом переступанием в движении; учёт - спуски с пологих склонов. игры и развлечения в зимнее время года.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают технику торможения плугом.
36	Лыжная подготовка: подъем «лесенкой», «ёлочкой»; учёт - торможения плугом.	Осваивают технику передвижения на лыжах разными способами. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
37	Лыжная подготовка: поворот переступанием в движении; прохождение дистанции до 2,5 км.учёт - торможения упором.	Осваивают технику подъемов и спусков в высокой и низкой стойках, поворотов переступанием в движении, торможения упором.
38	Теория: Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. Измеряют

		показатели развития физических качеств.
39	Лыжная подготовка: спуски в высокой и низкой стойках; прохождение дистанции до 2,5 км.	Осваивают технику спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
40	Лыжная подготовка: ступающий и скользящий шаг с палками, повороты переступанием; прохождение дистанции до 2,5 км.	Осваивают технику передвижения на лыжах разными способами. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
41	Лыжная подготовка: учёт прохождение дистанции до 2,5 км.	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
42	Лыжная подготовка: попеременному двухшажному ходу с палками; подъёмов и спусков на	Осваивают технику поворотов

	склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска.	переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
43	Лыжная подготовка: подъём на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; одновременного двухшажного хода; попеременному двухшажному ходу с палками.	Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
44	Лыжная подготовка: подъём на склон полуёлочкой; попеременного двухшажного хода; попеременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска; учёт: лыжные гонки на 1 км с раздельным стартом (мальчики, девочки).	Осваивают технику поворотов переступанием, подъемов и спусков. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры (12 часов)		
45	Теория: Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Структура комплекса ВФСК	Составлять индивидуальный режим дня.

	ГТО в СССР. Подвижные игры: «игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать состояние после закалывающих процедур.
46	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»; технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
47	Подвижные игры: элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.
48	Подвижные игры: технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.
49	Подвижные игры: технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»; учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.

	жонглирование малыми предметами.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.
50	Подвижные игры: учёт технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол»; развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
51	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».; технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.
52	Теория: Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Совершенствовать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
53	Подвижные игры: технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.

		Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
54	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Учёт технико - тактическими взаимодействиями: «Мини - гандбол».	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
55	Подвижные игры: технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
56	Теоретическая игра «Я+МЫ =ГТО». Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
Легкая атлетика (12 часов)		
57	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины прыжковых упражнений, объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Осваивают технику прыжковых

		упражнений.
58	Подвижные игры: прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной); бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы; прыжка в высоту с прямого и бокового разбега; учёт - бросок набивного мяча двумя руками.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
59	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Лёгкая атлетика многоскоки (тройной, пятерной, десятерной); бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы.	Осваивают технику прыжков через длинную вращающуюся и короткую скакалку.
60	Лёгкая атлетика: прыжка в высоту с прямого и бокового разбега; учёт - прыжка: многоскоки (тройной, пятерной, десятерной); равномерный бег до 6 мин.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
61	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; учёт - бросок набивного мяча двумя руками.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
62	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м. упражнения на расслабления отдельных мышечных групп; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	Осваивают технику метания теннисного мяча на дальность. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

63	Лёгкая атлетика: учёт - метание теннисного мяча с в горизонтальную цель и вертикальную цель с расстояния 5 – 6 м.	Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
64	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега (согнув ноги); учёт - бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
65	Лёгкая атлетика: прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
66	Лёгкая атлетика: прыжка в длину с разбега (согнув ноги); равномерный бег до 12 мин.; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения.
67	Лёгкая атлетика: прыжка в длину с разбега (согнув ноги), метания малого мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние; учёт - бег 1000 м.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных

		сокращений при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения.
68	Лёгкая атлетика: учёт - прыжка в длину с разбега (согнув ноги); равномерный бег до 12 мин.; метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	Осваивают технику различных прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.

