

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"ФИЗТЕХ-ЛИЦЕЙ" ИМЕНИ. П.Л. КАПИЦЫ**

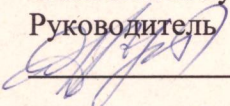
(АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

Физической культуры и ОБЖ

Руководитель

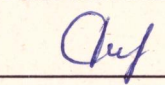
 Кораблин С.А.

от "15" 06 2022 г.

Протокол № 5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Рыжова И.М.

от "12" 07 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

АНОО "Физтех - лицей"
им. П.Л. Капицы

от "12" 07 2022 г.

№ 545

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3071169)**

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФГОС НОО - 2021

1-4 класс

2022-2023 учебный год

Составитель:

Кафедра физической культуры и ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-

нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной

спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

«Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не

только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности.

Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовку обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности.

Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преимущественность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

(обучение в АНОО «Физтех-лицей им. П.Л. Капицы по программе 1 класса не ведется)

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических

упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления

мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партёрная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример: Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример: Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе

для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности органи-

зации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

- Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	контроль ые работы	практическ ие работы	
цел 1. Знания о физической культуре				
Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0.25	1.75	https://infourok.ru/osobennosti-vnedreniya-kompleksa-gto-v-uroki-fizicheskoy-kulturi-3624249.html
Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0.25	1.75	https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-5124614.html
Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0.25	0.75	https://multiurok.ru/files/pomieshchienie-oborudovaniie-dlia-zaniatii-fizich.html
Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0.25	0.75	https://infourok.ru/osnovi-zdorovogo-obraza-zhizni-3290697.html
Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0.5	1.5	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-go-po-razdelu
цел 2. Способы физкультурной деятельности				
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0.5	2.5	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0.5	2.5	https://infourok.ru/sbornik-podviznyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-
Самоконтроль. Строевые команды и построения	3	1	3	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metodika-organizacii-i-provedeniya-stroevyh-uprazhnenij-na-
цел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузок и дыхания Игры и игровые задания	24	2	22	https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-klass-6191041.html
	10	1	9	https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-1-klass-6191041.html
	2	0.5	1.5	https://infourok.ru/organizuyushchie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html
	36			
го по разделу				
дел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Освоение физических упражнений	14	2	12	https://infourok.ru/organizuyushchie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html
го по разделу	14			
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
	66	7	60	

ТАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	контрольные работы	практические работы	
дел 1. Знания о физической культуре				
Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	2	0.25	1.75	https://urok.1sept.ru/articles/653971
Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	2	0.25	1.75	https://poisk-ru.ru/s18292119.html
Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	1	0.25	0.75	chrome-extension://efaidnbmnmmnibpccpgclefi
Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	1	0.25	0.75	https://infourok.ru/muzikalnoroazviva-yushchie-igri-i-tanci-na-urokah-ritimiki-v-mladshih-klassah-horeograficheskogo-otdeleniya-

Плавание	1	0.25	0.75	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5
по разделу	7			
дел 2. Способы физкультурной деятельности				
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0.75	2.25	https://multiurok.ru/files/pravila-proviedeniia-samostoiatei-nykh-zaniatii.html
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	1	3	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html
по разделу	7			
дел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	8	1	7	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-razminka-u-opory-6156873.html
Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	8	1	7	https://multiurok.ru/files/mietodicheskie-riekomiendatsii-po-obucheniui-vy.html
Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	8	1	7	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-metodika-razvitiya-gibkosti-i-koordinacii-dvizheniy-v-hudozhestvennoy-gimnastike-na-nachalnom-etape-ob-2200600.html
Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	8	1	7	chrome-extension://efaidnbmnnnibpcaipcgiclcfindmkaj/https://xn7sbgxiccc0a0ahbaom6e.xn--80acgfbssl1azdqr.xn--p1ai/file/366666fbb670f119e26e3f616a5c7b699
Игры и игровые задания	6	0.5	5.5	https://infourok.ru/igri-i-igrovie-zadaniya-3311354.html
Организующие команды и приемы	2	0.5	1.5	https://infourok.ru/organizuyushchie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html
по разделу	40			

тел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	14	2	12	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitiie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html
го по разделу	14			
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	58	

IACC

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	контрольные	практические работы	
цел 1. Знания о физической культуре				
Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	0.25	1.75	https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20477
Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами	2	0.25	1.75	https://studopedia.net/18_36481_klassifikatsiya-fizicheskikh-uprazhneniy.html
Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0.25	1.75	https://infourok.ru/specialnie-i-podvodnyaschie-uprazhneniya-v-gimnastike-kl-1946169.html
Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0.25	0.75	https://rebenokvsporte.ru/dyhanie-pri-plavanii-tehnika-i-obschie-privila/
го по разделу	7			

тел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0.5	1.5	https://studme.org/315131/pedagogika/samostoyatelnye_zanyatiya_fizicheskimi_uprazhneniyami
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0.5	4.5	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnye_ighry_i_estafety_v_fizichieskom_vopitanii_uchashchikhsia
го по разделу	7			

тел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

--	--	--	--	--

Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22	2	20	https://infourok.ru/specialnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-v-gimnastike-kl-1946169.html
Игры и игровые задания	8	1	7	https://infourok.ru/igri-na-urokah-fizkulturi-dlya-klassa-638450.html
по разделу	30			
дел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Комбинации упражнений основной гимнастики	6	2	4	https://multiurok.ru/blog/gimnasticheskie-uprazhneniia-i-kombinatsii-na-sportivnykh-snariadakh.html
Спортивные упражнения	6	1	5	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-sportivnye-uprazhneniya-6102206.html
Туристические физические упражнения	6	1	5	https://promountain.ru/osnovy-fizicheskaya-podgotovka-turist/
Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	1	5	https://topuch.ru/trebovanij-fgos-noopodgotovka-k-demonstracii-poluchennih-rezul/index.html
по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	58	

ИАСС

I	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы	
дел 1. Знания о физической культуре					
.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2	0.25	1.75	https://www.maam.ru/detskijasad/-znachenie-fizicheskoi-kultury-i-sporta-v-razvitiicheloveka.html
.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	2	0.25	1.75	https://studme.org/381867/turizm/vidy_turistskoy_deyatelnosti

1.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	2	0.25	1.75	https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html
го по разделу					
цел 2. Способы физкультурной деятельности					
1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0.25	0.75	https://multiurok.ru/files/pravila-provedeniia-samostoiatei-nykh-zaniatii.html
2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	1	0.25	0.75	https://infourok.ru/proektnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiia-detej-4652688.html
3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	1	0.5	0.5	https://studme.org/122264/meditsina/metody_razvitiia_fizicheskikh_kachestv_sposobnostey
4.	Моделирование комплексов упражнений	1	0	1	https://helpiks.org/8-3364.html
5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	6	0.5	5.5	https://sport-marafon.ru/article/kak-splanirovat-turisticheskiy-marshrut/
го по разделу					
цел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	13	2	11	https://medaboutme.ru/articles/sportivnaya_gimnastika_dlya_krasivogo_tela_uprazhneniya_i_pravila_trenirovok/
2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	6	1	5	https://studopedia.ru/9_185213_obuchenie-tehnike-igri--obuchenie-stoykam-i-peremeshcheniyam.html
3.	Игры и игровые задания	7	2	5	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-2872843.html
го по разделу					
цел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3	0.5	2.5	https://uchitel.ya.com/fizkultura/28757-formirovanie-uud-na-urokah-fizicheskoy-

Универсальные умения плавания спортивными стилями	1	0	1	https://swimming.by/sport/plans/
Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	0.5	4.5	https://studref.com/603250/pedagogika/uprazhneniya_predmetami
Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5	0.5	4.5	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-specialnye-uprazhneniya-pryzhki-povoroty-ravnovesie-gibkost-6156895.html
Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	5	0.5	4.5	https://infourok.ru/primenenie-podvizhnyh-igr-dlya-vipolneniya-normativov-gto-2753485.html
Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.	5	0.5	4.5	https://infourok.ru/patrioticheskoe-vospitanie-osnova-formirovaniya-lichnosti-grazhdanina-i-patriota-956070.html
Подготовка к демонстрации полученных результатов	2	0.25	1.75	http://ext.spb.ru/2011
по разделу	26			
Итого количество часов по программе	68	10	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практичес кие работы	
1.	Инструктаж по правилам техники безопасности. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1	0	1	Практическая работа;
2.	Ходьба на носках, на пятках. С изменением направле- ния. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Разви- тие скоростных качеств	1	0	1	Практическая работа;
3.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Вызов номеров». Эста- феты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
4.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Метание в вертикальную цель с 3 м. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
5.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускоре- нием. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1	0	1	Практическая работа;
6.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускоре- нием. Бег(30м). Подвижная игра «Вызов номеров». Поня- тие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	0	1	Практическая работа;
7.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускоре- нием. Бег(30м). Подвижная игра «Гуси – лебеди»	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. По- движная игра «Вызов номеров»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	0.5	0.5	Тестирование;
11.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Метко в цель», «По- грузка арбузов». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
12.	Игры «Совушка», «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
13.	Игры «Планеты», «Третий лишний». Эстафеты. Разви- тие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
14.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эста- феты	1	0	1	Практическая работа;
15.	Бросок теннисного мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте стоя и сидя. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Разви- тие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;

16.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
17.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» Развитие координационных способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
18.	Ходьба с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке. Метание в горизонтальную цель. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами. Игра «Три братца»	1	0	1	Практическая работа;
19.	Эстафеты с мячами. Игра «Помоги коту!». Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков диафрагмального дыхания	1	0	1	Практическая работа;
20.	Эстафеты с мячами. Игра «Каша из топора». Развитие координационных способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
21.	Игра «Смелые зайцы». Урок систематизации знаний и умений	1	0	1	Практическая работа;
22.	Игра «Берендеево царство»	1	0	1	Практическая работа;
23.	Инструктаж по правилам ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно»	1	0	1	Практическая работа;
24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей Название гимнастических снарядов	1	0	1	Практическая работа;
25.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекат в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты»	1	0	1	Практическая работа;
26.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным бертам. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	1	0	1	Практическая работа;
28.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Гномы и великаны»	1	0.25	0.75	Устный опрос;
29.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
30.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Прыжки с поворотами на 90 гр. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;

31.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
32.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке, перелезание через горку матов. ОРУ в движении, Игра «Три движения»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Инструктаж по ТБ. Безопасность на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Организующие команды и приёмы. Виды передвижений на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Организующие команды и приёмы. Виды передвижений на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Передвижение скользящим шагом в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции 300м	1	0.5	0.5	Тестирование;
35.	Ступающий и скользящий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом в координации с работой палками. Дистанция до 500м	1	0	1	Практическая работа;
36.	Ступающий и скользящий шаг с палками. Передвижение скользящим шагом в координации с работой палками. Дистанция до 800м	1	0.25	0.75	Устный опрос;
37.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток, вокруг носков лыж. Игры «У кого лучше?», «Солнышко». Одноопорное скольжение. Прохождение дистанции 1000м, используя технику скользящего шага и движения руками	1	0	1	Практическая работа;
38.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток, вокруг носков лыж. Игры «У кого лучше направленность?», «Солнышко». Одноопорное скольжение	1	0	1	Практическая работа;
39.	Косой подъём на склон без палок и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Совершенствование техники скользящего шага	1	0.25	0.75	Устный опрос;
40.	Проверка техники скользящего шага. Совершенствование техники подъёмов и спусков со склонов. Низкая стойка во время спусков. Прохождение дистанции 1000м	1	0	1	Практическая работа;
41.	Проверка техники выполнения подъёмов и спусков. Эстафеты с этапами до 50 м с поворотами и передачей палок. Дистанция до 500м (с палками)	1	0	1	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Эстафеты с поворотами. Дистанция до 1000 м	1	0	1	Практическая работа;
43.	Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Дистанция 1000 м. Урок комплексного применения знаний и умений при передвижениях на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатиться с горки!»	1	0.75	0.25	Тестирование;
45.	Инструктаж по ТБ. Двигательно-образная игра «Семь братьев». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;

46.	Игра- соревнование «По шучьему велению, по нашему хотению». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
47.	Игра «Ловкий Сивка- Бурка»	1	0	1	Практическая работа;
48.	Двигательно- образная игра «Чудесные лапки»	1	0	1	Практическая работа;
49.	Двигательная игра с элементами круговой тренировки «Путешествуем на паровозике по сказке «Царевна-Лягушка»	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного ли-
50.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал- садись!»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в центр»	1	0	1	Практическая работа;
52.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра « Мяч в обруч»	1	0	1	Практическая работа;
53.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра « День и ночь с мячами»	1	0	1	Практическая работа;
54.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
57.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры «Воробьи и вороны»	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
59.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Кузнечики»	1	1	0	Зачет;
60.	ОРУ под музыку с верёвочками. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
61.	Эстафеты с лазанием и перелезанием и использованием различных гимнастических предметов	1	0.25	0.75	Устный опрос;
62.	Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
63.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси – лебеди»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;

66.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места.	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	60	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль- ные ра- боты	практиче- ские ра- боты	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения на уроке физическая культура. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека	1	0	1	Практическая работа;
2.	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Команды «Налево!» и «Направо!»; Комплекс ОРУ с предметами. Приставные шаги, галоп в сторону Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади) П.И «Караси и щука»	1	0	1	Практическая работа;
3.	Группировка. Переката в группировке, лёжа на животе из упора стоя на коленях; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); седы (на пятках, углом).	1	0	1	Практическая работа;
4.	Группировка. Переката в группировке, лёжа на животе из упора стоя на коленях; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); седы (на пятках, углом)	1	0	1	Практическая работа;
5.	Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; Бег «змейкой»	1	0	1	Практическая работа;
6.	Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; Бег «змейкой»	1	0	1	Практическая работа;
7.	Упражнения на равновесие. 1. Стойка на носках 2. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Перешагивание через мячи 5. Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
8.	Упражнения на равновесие. 1. Стойка на носках 2. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Перешагивание через мячи Повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке	1	0.5	0.5	Тестирование;
9.	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;

10.	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
11.	Элементы опорного прыжка. Наскок согнув колено. Наскок прогнувшись. П.И «Волк во рву»	1	0.5	0.5	Устный опрос;
12.	Элементы опорного прыжка. Наскок согнув колено. Наскок на два колена. П.И «У медведя во бору»	1	0	1	Практическая работа;
13.	Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку с вращением вперёд Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге) П.И Полоса препятствий: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей	1	0	1	Практическая работа;
14.	Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку с вращением вперёд Прыжки через скакалку на правой ноге (левой ноге) В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь им пола, вначале медленно, затем быстрее. П.И «Уточка»	1	0	1	Практическая работа;
15.	Просмотр презентации по теме. Инструктаж по технике безопасности и профилактика травматизма на занятиях подвижными играми. ОРУ с мячом Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
16.	ОРУ с мячом. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, Удар по катящемуся навстречу; Удар с одного-двух шагов; П.И «Мяч принимаю ногой», «Гонка мячей», «Точный удар»	1	0	1	Практическая работа;
18.	Остановке по сигналу, повороты и ведение мяча индивидуально стоя на месте и во время бега Ведение восьмёркой. П.И «Мяч принимаю ногой», «Гонка мячей», «Точный удар»	1	0.25	0.75	Устный опрос;
19.	Подбрасывание и ловля мяча. Броски и ловля через сетку в парах. Правила игры «Пионербол» ОРУ П.И. «У кого меньше мячей»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Броски и ловля через сетку в парах и колоннах. Правила игры «Пионербол»	1	0	1	Практическая работа;
21.	Прием и передача мяча через сетку Работа в парах и в колоннах через сетку. П.И «Мяч через сетку»	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Прием и передача мяча через сетку Работа в парах и в колоннах через сетку. П.И «Мяч через сетку»	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подача мяча. Игровые зоны. Разметка площадки. Счёт игры. П.И «Пионербол»	1	0	1	Практическая работа;
24.	Подача мяча. Игровые зоны. Разметка площадки. Счёт игры. П.И «Пионербол»	1	0	1	Практическая работа;
25.	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, от груди, от плеча. Ведение мяча на месте и в движении. Бег приставными шагами ОРУ с мячом Эстафеты с ведением мяча: вокруг конуса, восьмерка, по спирали. «Играй, играй мяч не теряй»	1	0	1	Практическая работа;

26.	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, от груди, от плеча. Ведение мяча на месте и в движении. Бег приставными шагами ОРУ с мячом Эстафеты с ведением мяча: вокруг конуса, восьмерка, по спирали.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); Бег приставными шагами ОРУ с мячом П.И «Борьба за мяч», «Брось —	1	0	1	Практическая работа;
28.	Передачи мяча в движении (снизу, от груди, от плеча); Эстафеты с ведением мяча: вокруг конуса, восьмерка, по спирали. П.И «Борьба за мяч»	1	0.25	0.75	Устный опрос;
29.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
30.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Эстафеты с прыжками. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
31.	Работа в отделениях: бросок набивного мяча, прыжок через скакалку, подтягивание в висе лёжа	1	1	0	Зачет;
32.	Ходьба, бег ОРУ Эстафеты: «передача эстафетной палочки», «Поймай мяч», «Переправа». П.И «Чья команда быстрее осалит игроков»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Бег по размеченным участкам дорожки, ходьба с преодолением 2-3 препятствий Тест на – гибкость из положения сидя. П.И «Охотники и утки»	1	0	1	Практическая работа;
34.	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Повторение ступающего скользящего шага без палок. Развитие выносливости. Техника скольжения с палками	1	0	1	Практическая работа;
35.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника скольжения с палками. Дистанция до 1 км Развитие выносливости	1	0.25	0.75	Устный опрос;
36.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника скольжения с палками. Дистанция до 2 км Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подготовительные упражнения Техника попеременного двухшажного хода с палками. Дистанция до 1 км Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах 1 км попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника безопасности при спусках. Спуск с горы в разных стойках. Подвижные игры на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки». Передвижение на лыжах 1 км	1	0	1	Практическая работа;
42.	Повторение спусков в разных стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры на лыжах. Игра «Проехать через ворота».	1	0.25	0.75	Устный опрос;
43.	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты на лыжах	1	0	1	Практическая работа;

44.	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты на лыжах	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. Эстафеты на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
47.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
48.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
49.	Игры: «Гуси – лебеди», «Посади картошки». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
50.	Игры: «Два мороза», «Попади в мяч ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
51.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
52.	Игры: «Веревочка под ногами», «Прокати быстрее мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста: приставными шагами, правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
54.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте, в движении Броски мяча в цель. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
55.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу», Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
56.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	0.5	0.5	Устный опрос;
57.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
58.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в движении. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
59.	Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег -70м, ходьба -80м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости	1	0.5	0.5	Устный опрос;

60.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
61.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
62.	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжки в длину с места, с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
63.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
65.	Бег 60 м. Подбрасывание, ловля и передача мяча в парах Игра в «Пионербол»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; Передача мяча. Подвижные игры: «Одна», «Неудобный бросок». Развитие координационных способностей	1	1	0	Зачет;
67.	Метание малого мяча на дальность из-за головы. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
68.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Вызов номеров». ОРУ в движении. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль- ные ра- боты	практиче- ские ра- боты	
1.	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Правила безопасности на уроках легкой атлетики и футболу	1	0	1	Практическая работа;
2.	История и развитие легкой атлетики. Режим дня и личная гигиена человека. Техника бега по прямой. Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
3.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Техника бега по прямой. Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег на короткие дистанции. Техника ведения футбольного мяча. Упражнения с теннисными мячами	1	0	1	Практическая работа;
5.	Построение, выполнения команд, расчёт, повороты. Равномерный бег, ОРУ на месте, разновидности ходьбы «змейкой». Ускорение парами 2*20м.	1	0	1	Практическая работа;

6.	Бег по прямой, разновидности бега ходьбы приставными шагами и «змейкой», ОРУ на месте. Обучение техники бега и ходьбы по диагонали. Ускорение 2*20м	1	0	1	Практическая работа;
7.	Равномерный бег (250 м), ходьба, ОРУ на месте. Совершенствование техники бега и ходьбы по диагонали. Обучение техники метания мяча в баскетбольный щит. Эстафеты с мячами.	1	0.5	0.5	Тестирование;
8.	Обучение техники специальных беговых упражнений. Закрепление техники метания мяча в щит и через футбольные ворота (СУ). Обучение техники передачи ф/мяча в парах и ведение мяча. Правила по мини – футболу. Игра	1	0	1	Практическая работа;
9.	Равномерный бег (450м), ходьба, ОРУ в движении. Ускорение 2*20м. Челночный бег из исходных положений. Метание теннисного мяча в цель (щит) 5 попыток. Игра в мини-футбол. Правила	1	0	1	Практическая работа;
10.	Равномерный бег (500м), ходьба, ОРУ. Ускорение 2*20м. Разновидности прыжков и многоскоков. Упражнения с набивными мячами. Игра с мячом на внимание	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разновидности прыжков и многоскоков. Упражнения на снарядах (спортивный городок: лесенка, рукоход, брус, перекладины разновысотные). Игра с мячом «Из круга вышибало»	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. Челночный бег. Обучение техники выполнения упражнения (на мышцы спины и брюшного пресса) - пресс и «лодочка». Прыжковые упражнения (прыжки через низкую скамейку, ходьба по гимнастической скамейке и напольному бревну)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Работа по группам с выполнением упражнений силового характера (4 станции: пресс, «лодочка», прыжки, набивные мячи). Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Строевые команды. Перекаты и кувырки вперед. Упражнения с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разновидности бега, ходьбы, ОРУ в движении. Строевые команды. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову в замок (пресс за 30сек). Развитие координационных способностей работа по группам 4 станции. Подвижные игры на основе гимнастики	1	0.5	0.5	Тестирование;
16.	Строевые команды. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей работа по группам 4 станции. Техника прыжков на скакалке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;

17.	Строевые команды (перестроения). Кувырок назад. Мониторинг: наклон из положения сидя ноги врозь. Прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок назад. Мониторинг: вис на верхней перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание. Развитие силовых способностей (прыжки на скакалке + сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки (игра)	1	0	1	Практическая работа;
19.	Подтягивание. Лазание и перелазанье по гимнастической стенке и скамейке. Повторение акробатических элементов	1	0	1	Практическая работа;
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
21.	Мониторинг: 6-ый бег (мальчики). Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. ЧСС. Прыжки на скакалке + отжимание (выполняют девочки). Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
22.	Разновидности бега, ходьбы, ОРУ. Тестирование: прыжки на скакалке 30сек. и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке. Равновесие на бревне напольном и скамейке. Упражнения с набивными мячами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Игра с	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыж в нашей жизни. Надевание лыжного инвентаря	1	0	1	Практическая работа;
24.	Имитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвентаря. Обучение техники скользящего шага (СУ без палок – «чувство снега»). Прохождение дистанции – 500-1000м. Игры на снегу.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Имитационные упражнения на месте. Надевание лыжного инвентаря. Закрепление техники скользящего шага (СУ). Техники поворотов на месте (вокруг пяток, носков) переступанием. Игры на координацию	1	0.25	0.75	Устный опрос;
26.	Закрепление техники скользящего шага. Обучение техники попеременно- двухшажного хода (без палок прокат). Закрепление техники поворотов на месте (вокруг пяток, носков). Игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
27.	Закрепление техники попеременно -двухшажного хода (без палок, прокат). Совершенствование техники скользящего шага, поворотов на месте. Эстафеты по накатанной лыжне.	1	0	1	Практическая работа;

28.	Закрепление техники попеременно - двухшажного хода (без палок прокат). Совершенствование техники поворотов на месте. Прохождение дистанции – 1 км. Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
29.	Прохождение дистанции - 1 км. Игры на горе «Попробуй это сделать!», «Попробуй, догони!»	1	1	0	Зачет;
30.	Обучение технике одновременного бесшажного хода (СУ под уклон). Развитие силовой выносливости (прохождение дистанции 1,5 км)	1	0	1	Практическая работа;
31.	Техника одновременного бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
32.	Закрепление техники одновременного бесшажного хода (СУ – с палками под склон). Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок). Игры на горе «Попробуй - подними!».	1	0	1	Практическая работа;
33.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники спуска (разновидности «стойки») и подъёма «лесенкой» (без палок). Игры на координацию «Попробуй - подними!», «Прокатись на одной лыже!».	1	0	1	Практическая работа;
34.	Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Спуск и подъём «лесенкой».	1	0	1	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники классических ходов. Переменная с ускорением + отдых работа на склоне - 500 м только одновременно бесшажным ходом. Совершенствование горнолыжной техники. Закрепление техники поворота «переступанием» на месте и со спуска. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Техника спуска «стойка» высокая и подъёма «лесенкой» (3 попытки). Закрепление техники поворота «переступанием» со спуска.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Спуск и подъём «лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
38.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
40.	Передвижение игрока без мяча. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
41.	Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча вокруг стоек (змейкой). Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;

42.	Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча вокруг стоек (змейкой). Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
43.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра. Передача баскетбольного мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола. Стойка волейболиста	1	0	1	Практическая работа;
45.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
46.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
47.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками снизу на месте. Эстафеты. Подвижные игры на основе спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Эстафеты. Подвижные игры на основе спортивных игр	1	0.25	0.75	Устный опрос;
49.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	Практическая работа;
50.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Броски мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол	1	1	0	Тестирование;
52.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Броски мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в пионербол	1	0	1	Практическая работа;
54.	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, от груди, от плеча. Бег приставными шагами ОРУ с мячом Эстафеты «Играй, играй мяч не теряй».	1	0	1	Практическая работа;
55.	Ускорение 2*20м, 2*30м. Техники «высокого старта» (СУ). Встречные эстафеты. Закрепление техники метания мяча в цель (СУ в паре). Прыжковые упражнения на скакалке	1	0	1	Практическая работа;
56.	Бег 30м. Закрепление техники «высокого старта». Встречные эстафеты из исходных положений. Закрепление техники метания мяча в цель (СУ в паре). Силовой комплекс (на плечевой пояс, спины и ног).	1	0	1	Практическая работа;

57.	Техники метания мяча в цель-щит с 6м (5 попыток). Закрепление техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения через горизонтальные препятствия. Игра «Из круга вышибало».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Ускорение из исходных положений. Обучение технике прыжка в длину с разбега (СУ для приземления и полета). Игра «Костёр»	1	0.5	0.5	Устный опрос;
59.	Закрепление техники ведения, остановок и передач мяча в парах. Правила. Футбол	1	0	1	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники прыжка в длину с способом «согнув ноги». Закрепление техники ведения, остановок и передач ф мяча в парах. Обучение техники ударов по воротам с 6 м (СУ). Правила. Футбол	1	0	1	Практическая работа;
61.	Челночный бег из исходных положений. Силовой комплекс (на мышцы спины, плечевого пояса и брюшного пресса). Правила. Футбол	1	0.5	0.5	Устный опрос;
62.	Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
63.	Кроссовая подготовка Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные и национальные игры на основе легкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
64.	Кроссовая подготовка Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные и национальные игры на основе легкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
65.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель Имитация метания мяча на месте под счёт учителя; Метания мяча под счёт учителя; Метание мяча с места. Игра «Точно в мишень»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Правила выполнения челночного бега, выполнить бег по парам, челночный бег 3*10 Эстафета: «Смена сторон»	1	0	1	Практическая работа;
67.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	1	0	Зачет;
68.	Бег по размеченным участкам дорожки, ходьба с преодолением 2-3 препятствий Тест на гибкость из положения сидя. Игра «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Игра «Смена сторон». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;
2.	Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;
3.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Игра «Волк во рву»	1	0	1	Практическая работа;
4.	Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0.25	0.75	Устный опрос;
5.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод»	1	0	1	Практическая работа;
6.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Подвижная цель»	1	0	1	Практическая работа;
7.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
8.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	0.25	0.75	Устный опрос;
9.	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
10.	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
11.	Игры: «Пустое место», «Космонавты». Эстафета с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
12.	Игры: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	0	Тестирование;
13.	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
15.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	1	0	Зачет;
17.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)	1	0	1	Практическая работа;
18.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Броски в кольцо	1	0	1	Практическая работа;

19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	0.5	0.5	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
22.	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатическая комбинация, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев (д) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев (м)	1	0	1	Практическая работа;
24.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0.5	0.5	Устный опрос;
25.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;
26.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
27.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
28.	Лазание по канату в 3 приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	0	Тестирование;
29.	ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
30.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях. Соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
31.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых. Эстафеты. Прыжки через скакалку	1	0.25	0.75	Устный опрос;
32.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Упражнение «Ласточка» Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Упражнение «Ласточка» Упражнения с набивными мячами (1 кг)	1	0	1	Практическая работа;

34.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Понятие при травмах и обморожениях. Ходьба с лыжами. Подготовительные упражнения. Развитие выносливости. Техника попеременного двухшажного хода без палок и с палками	1	0	1	Практическая работа;
35.	Требование к температурному режиму. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Дистанция до 1 км Эстафеты на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
36.	Развитие выносливости. Основные требования к одежде и обуви. Развитие силы. Спуски с пологих склонов с одновременным отталкиванием руками. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
37.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ходьба с лыжами. Подготовительные упражнения. Повороты переступанием на месте. Техника поворотов переступанием при движении со спусков	1	0	1	Практическая работа;
38.	Особенности дыхания при занятиях лыжами. Ходьба с лыжами. Имитация подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой» на равнине. Игра «Куда укатиться за два шага»	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах двухшажным классическим ходом до 2км. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции	1	0	1	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах двухшажным классическим ходом до 2км. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции	1	0	1	Практическая работа;
41.	Игра «Воробы и вороны». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
42.	ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
43.	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
44.	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
45.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
46.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
48.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
49.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;

50.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
51.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол»	1	0	1	Практическая работа;
52.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол»	1	0	1	Практическая работа;
53.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед. Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
54.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед. Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
55.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Прием мяча снизу над собой.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Прием мяча сверху и снизу над собой.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Передача мяча с подбрасыванием партнеру на месте после небольших перемещений вправо, вперед Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу над собой. Игра в «Пионербол»	1	0	1	Практическая работа;
59.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу над собой. Игра в «Пионербол».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Эстафеты. Прием мяча снизу над собой. Игра в «Пионербол».	1	0	1	Практическая работа;
61.	Бег с ускорением 60м. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
62.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Челночный бег. Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
63.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 5-6м. развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;

66.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 8 м. развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
67.	Равномерный бег 6мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1	0.5	0.5	Зачет;
68.	Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2 КЛАСС

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3 КЛАСС

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

4 КЛАСС

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

1. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
2. Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004. 6. Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005. 7. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004

2 КЛАСС

1. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
2. Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)

3 КЛАСС

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

4 КЛАСС

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: Вако, 2004. 2. Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005. 3. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: онлайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
<http://window.edu.ru/resource/681/22681> Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: Методическое пособие
<http://zdd.1september.ru/> Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября" <http://spo.1september.ru/> Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября" <http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf> Учимся играть в шахматы

2 КЛАСС

http://window.edu.ru/resource/949/46949/files/unity_full.pdf Лучшие упражнения для сплочения команды: Учебно-методическое пособие
<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только
http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html Оздоровительный бег: Электронный учебник
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

3 КЛАСС

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
<http://window.edu.ru/resource/208/66208/files/basketball1.pdf> Методика тренировки на уроках баскетбола (как научиться вести мяч без зрительного контроля): Методическое пособие для учителей физической культуры
<http://window.edu.ru/resource/948/27948/files/mto015.pdf> Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие (фрагменты книги)

4 КЛАСС

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
<http://window.edu.ru/resource/208/66208/files/basketball1.pdf> Методика тренировки на уроках баскетбола (как научиться вести мяч без зрительного контроля): Методическое пособие для учителей физической культуры
<http://window.edu.ru/resource/948/27948/files/mto015.pdf> Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие (фрагменты книги)
<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады
<http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"
<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи: малый мяч теннисный, малый мяч(массажный), волейбольные

Палка гимнастическая

Кольца резиновые

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Растяжка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы разметочные

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Покрывание борцовскими матами типа «татами»

Сетка волейбольная

Аптечка

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)