

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 г. ОРЛА



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

С.А. Краснова
приказ № 235-Д от 30.08.2018

Приложение к
АООП НОО обучающихся с ТНР
(вариант 5.1)
(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»
для учащихся 1-4 классов

Составитель:

Денисов А.Ю. , 1КК

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и рекомендована к утверждению
Протокол № 1 от 29.08.18
Руководитель ШМО _____ Е.И. Сорин

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	7
4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	7
5. Содержание учебного предмета.....	8
6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.....	14
7. Тематическое планирование	20
8. Материально - техническое обеспечение.....	53

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённый приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями), с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 4/15 от 22.12.2015), Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 1/15 от 08.04.2015) и учебным планом школы.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 1-4 классы».

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями. В связи с недостаточной оснащенностью материально-технической и учебно-спортивной базы школы не включены в данную программу разделы «Лыжные гонки».

С учетом особых образовательных потребностей детей с ТНР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

2. Общая характеристика курса

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из **трех разделов**: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями. В связи с недостаточной оснащенностью материально-технической и учебно-спортивной базы школы не включены в данную программу разделы «Лыжные гонки» и «Плавание».

Первый раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Второй раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Третий раздел «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преимущественностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой **межпредметных связей** таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение педагогической **технологии** обучения игровые занятия. Игра представляет собой одно из действенных средств воспитания.

Обучение дает возможность развивать у учащихся личностные качества и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- *деятельностный подход* - ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- *здоровьесберегающие технологии* - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение* - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- *информационно-коммуникационные технологии* - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

3. Место предмета в учебном плане

Физическая культура» в начальной школе отводится 371 час.

В первом классе на изучение отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-3 классах - по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В 4 классах на изучение в урочной форме отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Для удовлетворения биологической потребности в движении обучающихся предусмотрены занятия физической культурой в форме внеурочной деятельности (согласно учебному плану внеурочной деятельности) 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление любви.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность красоты и гармонии – это ценность стремления к гармонии, к идеалу.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования.

Ценность семьи. Семья – первая и самая значимая для развития социальная и образовательная среда. Содержание физической подготовки способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности, укреплению здоровья.

Ценность труда и творчества. Труд – естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребёнка играет его учебная деятельность. В процессе её организации средствами учебного предмета у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к труду физической подготовленности в частности.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

5. Содержание учебного предмета

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

Во 1-4 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена человека.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации

и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней

гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: 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»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях передвижения человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представления физической деятельности как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу 1).

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- о взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов; выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

По окончании 4 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
 - сформированность мотивации к обучению и познанию;
 - формирование установки на здоровый образ жизни
- чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- умение адекватно оценивать своих возможности для выполнения определенных обязанностей, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

Формировать представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- умение:
- вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела)
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

7. Тематическое планирование*

Разделы программы	1 класс (часы)	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	3	4	4	4	16
Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	23
Физическое совершенствование	92	92	92	58	332
Итого	99	102	102	68	371

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел: «Знания о физической культуре» - 3 часа			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1 ч	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например,

2	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).
3	Поворот с переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1 ч	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - 4 часа			
4	Поворот с переступанием.	1 ч	Рассказывать о

	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Урок-игра на свежем воздухе.		правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
5	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Объяснять пользу подвижных игр.
6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1 ч	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
7	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о

		значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся,
--	--	---

		необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.) Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения
--	--	--

		трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой
--	--	---

			деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Раздел: «Физическое совершенствование» - 92 часа			
8	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких
9	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1 ч	
10	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	
11	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	
12	Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1 ч	
13	Совершенствование основных положений рук и ног. Урок-игра на	1 ч	

	свежем воздухе.		(пальцев) мышечных групп.
14	Ходьба с изменением направления движения. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.
15	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч	Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.
16	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот- прыжок. Спрыгивание с высоты. Урок-игра на свежем воздухе.	1 ч	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот- прыжок. Спрыгивание с высоты.	1 ч	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.
19	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1 ч	Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1 ч	Выполнять фрагменты акробатических комбинаций,
21	Метание на дальность. Бег и равновесие. <i>Урок-игра на свежем воздухе.</i>	1 ч	
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1 ч	
23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку.	1 ч	
24	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку <i>Урок-игра на свежем воздухе.</i>	1 ч	
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1 ч	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1 ч	
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнение в равновесии и прыжках.	1 ч	
28	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1 ч	
29	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1 ч	
30	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Подвижные игры.	1 ч	

31	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1 ч	составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых
32	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов	1 ч	
33	Техника ходьбы и бега парами и змейкой	1 ч	
34	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1 ч	
35	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Подвижные игры.	1 ч	
36	Ходьба и бег между предметами.	1 ч	
37	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч	
38	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры.	1 ч	
39	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч	
40	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1 ч	
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Подвижные игры.	1 ч	
42	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1 ч	
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1 ч	
44	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Подвижные игры.	1 ч	
45	Повторение ходьбы и бега	1 ч	
46	враспынную и с остановкой по сигналу. Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1 ч	
47	Лазание по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Подвижные игры.	1 ч	
48	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч	

49	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку.	1 ч	и соревновательных условиях. Демонстрировать
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку. Подвижные игры.	1 ч	технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять
51	Лазание по канату (3м) в три приема	1 ч	разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной
52	Лазание по канату (3м) в три приема. Подвижные игры.	1 ч	деятельности. Демонстрировать
53	Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1 ч	технику выполнения разученных
54	Хожение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Подвижные игры.	1 ч	прыжковых упражнений в стандартных условиях. Участвовать в
55	Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты»	1 ч	подвижных играх. Проявлять интерес и
56	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1 ч	желание демонстрировать свои
57	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. Подвижные игры.	1 ч	физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять
58	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1 ч	находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять
59	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. Подвижные игры.	1 ч	доброжелательность, сдержанность и
60	Стойка на лопатках, (согнув и выпрямив ноги).	1 ч	уважение к соперникам
61	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1 ч	и игрокам своей
62	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств	1 ч	команды в процессе игровой деятельности.

63	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. Подвижные игры.	1 ч	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по
64	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице	1 ч	
65	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице. Подвижные игры.	1 ч	
66	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча.	1 ч	
67	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча. Подвижные игры.	1 ч	
68	Ловля большого мяча на месте в паре	1 ч	
69	Ловля большого мяча на месте в паре. Подвижные игры.	1 ч	
70	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх	1 ч	
71	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Подвижные игры.	1 ч	
72	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	1 ч	
73	Бег с остановками в шаге, с изменением направления. движения. Подвижные игры	1 ч	
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ведение большого мяча на месте	1 ч	
75	Ведение большого мяча на месте. Подвижные игры.	1 ч	
76	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль техники выполнения отжимания.	1 ч	
77	Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Контроль	1 ч	

	техники выполнения отжимания.		национальным видам спорта. Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
78	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ	1 ч	
79	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости	1 ч	
80	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости. Подвижные игры.	1 ч	
81	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега	1 ч	
82	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Подвижные игры.	1 ч	
83	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча	1 ч	
84	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Подвижные игры.	1 ч	
85	Контроль бега на 30 м с хода	1 ч	
86	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаг	1 ч	
87	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаг. Подвижные игры.	1 ч	
88	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1 ч	
89	Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени	1 ч	
90	«Челночный» бег 3х10 м. Контроль прыжка в длину с места	1 ч	
91	«Челночный» бег 3х10 м. Контроль прыжка в длину с места	1 ч	
92	Правила поведения и техника безопасности на воде.	1 ч	
93	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении	1 ч	

	лежа на спине за минуту		
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	1 ч	
95	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту	1 ч	
96	Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3х10 м)	1 ч	
97	Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3х10 м)	1 ч	
98	Урок-игра «Спортсмены»	1 ч	
99	Обобщающий урок	1 ч	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел: «Знания о физической культуре» - 4 часа			
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	1ч	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1ч	
3	Перекаты. Кувырок вперёд.	1ч	

4	Техника челночного бега 3 x 10 метров с высокого старта.	1ч	правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности» – 6 часов			
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация).	1ч	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.
6	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1ч	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
7	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1ч	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными показателями.
8	Тестирование метания мяча на дальность.	1ч	
9	Усложненный кувырок вперед.	1ч	
10	Подвижная игра «Мышеловка».	1ч	
Раздел: «Физическое совершенствование» - 92 часа			
11	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1ч	Знать историю зарождения древних Олимпийских игр. Знать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
12	Игровые упражнения с кувырками.	1ч	
13	Подвижные игры.	1ч	
14	Техника прыжка в длину с места.	1ч	
15	Тестирование прыжка в длину с места.	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 6
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1ч	
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1ч	
18	Кувырок назад.	1ч	

19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1ч	мин. Преодолевать простейшие препятствия.
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1ч	Описывать технику беговых упражнений.
21	Акробатические элементы.	1ч	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1ч	Осваивать технику бега различными способами.
23	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
24	Акробатические элементы.	1ч	Осваивать технику прыжковых упражнений.
25	Правила безопасности на уроках физической культуры. Игра «Подвижная цель». Искусство владения мячом.	1ч	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
26	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
27	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
28	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	Описывать технику бросков и метаний.
29	Кувырок вперёд в группировке.	1ч	Осваивать технику бросков и метаний.
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1ч	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний.
31	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные.	1ч	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости
32	Кувырок вперёд с трех шагов и с разбега.	1ч	
33	Игровые упражнения.	1ч	
34	Кувырок назад.	1ч	
35	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке.	1ч	
36	Игровые упражнения.	1ч	
37	Закаливание организма (обливание, обливание).	1ч	
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	
39	Игровые упражнения.	1ч	

40	Лазанье по гимнастической стенке.	1ч	координации при выполнении бросков и метаний. Уметь: выполнять строевые команды. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.. Проявлять качества силы, координации и
41	Подвижная игра «Медведи и пчёлы».	1ч	
42	Игровые упражнения.	1ч	
43	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	1ч	
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1ч	
45	Игровые упражнения.	1ч	
46	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	1ч	
47	Подвижные игры.	1ч	
48	Подвижные игры.	1ч	
48	Инструктаж по технике безопасности.	1ч	
49	Подвижные игры.	1ч	
50	Развитие координации.	1ч	
51	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1ч	
52-53	Подвижные игры на свежем воздухе.	2ч	
54	Игра «Подвижная цель».	1ч	
55	Подвижные игры на свежем воздухе.	1ч	
56	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч	
57-58	Правила игры в пионербол.	2ч	
59	Вращение обруча.	1ч	
60	Подвижная игра пионербол.	1ч	
61	Подвижная игра пионербол.	1ч	
62	Упражнения со скакалками.	1ч	
63	Подвижная игра пионербол.	1ч	
64	Подвижная игра пионербол.	1ч	
65	Прыжки в скакалку.	1ч	
66	Прыжки в скакалку.	1ч	

67-68	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2ч	выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.
69-70	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2	
71-72	Прыжки в скакалку в тройках.	2ч	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
73-74	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	2ч	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
75-76	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками (контрольное занятие).	2ч	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
77	Прыжки в скакалку в тройках.	1ч	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
78	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и баскетбола.	1ч	
79	Стойка игрока и передвижения в ней.	1ч	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
80	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи мяча от груди на месте.	1ч	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
81	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч	Осваивать технические действия из спортивных игр.
82	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте.	1ч	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
83	Стойка игрока и передвижения в ней (учет). Передачи от груди на месте.	1ч	Уметь: играть в
84	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч	
85	Передачи от груди на месте (учёт).	1ч	
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч	
87	Подвижная игра «Попади в кольцо».	1ч	
88	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч	
89	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1ч	
90	Круговые эстафеты.	1ч	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега. (у).	1ч	
92	Прыжок в длину с разбега (3 шага).	1ч	
93	Круговые эстафеты.	1ч	

94	Прыжок в длину с разбега (3 шага). Метание малого мяча с места.	1ч	подвижные игры, отражающие отношение человека к природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
95	Прыжок в длину с разбега(3 шага). Метание малого мяча с места. Высокий старт	1ч	
96	Круговые эстафеты.	1ч	
97	Прыжок в длину с разбега (3 шага) (учёт). Метание малого мяча с места.	1ч	
98	Метание малого мяча с места (учёт). Высокий старт.	1ч	
99	Линейные эстафеты.	1ч	
100	Высокий старт, бег 30 м (учёт)	1ч	
101	Бег 1000 м. (учёт).	1ч	
102	Линейные эстафеты.	1ч	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел: «Знания о физической культуре» - 4 часа			
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки	1ч	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Раскрывать связь физической культуры с общей культурой.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч	
3	Перекаты. Кувырок вперёд	1ч	

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта	1ч	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности» – 6 часов			
5	Правила и особенности игры в пионербол	1ч	Знать оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
6	Игра в пионербол	1ч	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
7	Кувырок вперед	1ч	
8	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1ч	
9	Тестирование метания мяча на дальность	1ч	
10	Усложненный кувырок вперед	1ч	
Раздел: «Физическое совершенствование» - 92 часа			
11 – 12	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой»; «противо-ходом»; «по диагонали»	2ч	Знать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Уметь: выполнять челночный бег и беговые эстафеты, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной
13	Прыжок в длину с прямого разбега	1ч	
14	Игровые упражнения с кувырками	1ч	
15	Подвижные игры	1ч	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1ч	
17	Кувырок назад	1ч	
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с	1ч	
19	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч	
20	Кувырок назад	1ч	

21	Тестирование подтягивания на низкой перекладин из виса лежа согнувшись	1ч	скоростью (до 60 м и до 30 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
22	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1ч	
23-24	Акробатические элементы	2ч	Описывать технику беговых упражнений.
25	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1ч	Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.
26	Техника безопасности. Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1ч	Осваивать технику бега различными способами.
27	Акробатические Элементы	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.
28-29	Искусство владения мячом	1ч	Осваивать технику прыжковых упражнений.
30	Игра «Подвижная цель»	1ч	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
31	Лазанье по гимнастической стенке	1ч	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
32-33	Строевые упражнения	2ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
34	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1ч	Описывать технику бросков и метаний.
35	Лазанье по гимнастической стенке	1ч	Осваивать технику бросков и метаний.
36	Разновидности физических упражнений: обще-развивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1ч	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
37	Кувырок вперёд с трех шагов и с разбега	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
38	Игровые упражнения	1ч	Описывать технику бросков и метаний.
39	Кувырок назад	1ч	Осваивать технику бросков и метаний.
40	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке	1ч	Соблюдать правила техники безопасности
41	Игровые упражнения	1ч	технику безопасности
42	Закаливание организма (обливание, принятие душа)	1ч	
43	Лазанье по гимнастической стенке	1ч	
44	Игровые упражнения	1ч	
45	Лазанье по гимнастической стенке	1ч	
46-47	Подвижная игра «Горячая линия»	2ч	

48	Игровые упражнения	1ч	при выполнении бросков и метаний.
49	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1ч	Проявлять качества
50	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1ч	силы, быстроты, выносливости,
51	Игровые упражнения	1ч	координации при выполнении бросков и метаний.
52	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	1ч	Уметь: выполнять
53	Подвижные игры	1ч	строевые команды.
54	Подвижные игры	1ч	Различать и выполнять строевые команды
55	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
57-58	Правила игры в волейбол	2ч	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
59	Вращение обруча	1ч	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
60-61	Подвижная игра пионербол	2ч	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
62	Упражнения со скакалками	1ч	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
63	Подвижная игра пионербол	1ч	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
64	Подвижная игра пионербол	1ч	Осваивать технику гимнастических
65	Прыжки в скакалку	1ч	
66	Техника приема мяча снизу и передача	1ч	
67	Техника приема мяча снизу и передача	1ч	
68	Прыжки в скакалку в тройках	1ч	
69-70	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками	2ч	
71	Техника приема мяча снизу и передача	1ч	
72	Прыжки в скакалку в тройках	1ч	
73-74	О/т на уроках баскетбола. Стойка игрока и передвижения в ней	2ч	
75	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте	1ч	
76-77	Подвижная игра «Попади в кольцо»	2ч	

78	Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи от груди на месте.	1 ч	упражнений на спортивных снарядах.
79	Стойка игрока и передвижения в ней (учёт). Передачи от груди на месте.	1 ч	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
80	Подвижная игра «Попади в кольцо»	1 ч	гимнастических упражнений и комбинаций.
81-82	Передачи от груди на месте (учёт).	2 ч	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
83	О/т на уроках л/а. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 ч	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
84	Подвижная игра «Попади в кольцо»	1 ч	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 ч	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
86	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 ч	гимнастических упражнений прикладной направленности.
87	Круговые эстафеты	1 ч	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
88	Прыжок в высоту с прямого разбега (учёт).	1 ч	Освоить тактические действия в защите и
89-90	Прыжок в длину с разбега	2 ч	
91-92	Круговые эстафеты	2 ч	
93	Прыжок в длину с разбега	1 ч	
94	Прыжок в длину с разбега	1 ч	
95	Круговые эстафеты	1 ч	
96	Прыжок в длину с разбега (учет). Метание малого мяча с места. Высокий старт	1 ч	
97-98	Метание малого мяча с места (учет). Высокий старт	2 ч	
99	Линейные эстафеты	1 ч	
100	Высокий старт (учёт). Бег 30 м (учёт)	1 ч	
101	Бег 1000 м. (учёт)	1 ч	

102	Линейные эстафеты	1ч	атаке в футболе, баскетболе и пионерболе. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
-----	-------------------	----	---

4 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество о часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел: «Знания о физической культуре» - 4 часа			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки».	1ч	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Различать эмблемы спортивных клубов России Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.	1ч	
3	Разучивание	1ч	

	специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».		
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м., 60 м. Игра «Гуси-лебеди».	1ч	
Раздел: «Способы физической деятельности» – 6 часов			
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места.	1ч	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Уметь слушать, выражать свои мысли и отношение в рамках изучаемой темы. Уметь включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
6	Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».	1ч	
7	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1ч	
8	Бег 1000 м без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1ч	
9	Обучение специальным беговым упражнениям.	1ч	

	Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний».		
10	Бег на 30 м, 60 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву».	1ч	
Раздел: «Физическое совершенствование» - 58 часа			
11	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1ч	Знать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Осознавать оздоровительный эффект при занятиях физической культуры. Применять полученные знания на практике в образовательной и бытовой жизнедеятельности.
12	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок».	1ч	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.
13	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой.	1ч	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Осваивать технику прыжковых упражнений.
14	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. мяча в цель. Игра «Чехарда».	1ч	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
15	Совершенствование	1ч	Соблюдать правила техники

	основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи».		безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в прыжковых упражнениях. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1ч	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний. Знать технические особенности выполнения специальных упражнений для метания и уметь применять полученные знания на практике. Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения результата в бросках и метании мяча. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
17	Техника безопасности в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание дыхательных упражнений. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1ч	Уметь: выполнять строевые команды. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!»,
18	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»	1ч	
19	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1ч	
20	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1ч	
21	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях.	1ч	

	Игра «Кот и мышь»		«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
22	Развитие координации и ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1ч	<i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
23	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1ч	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля.
24	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1ч	Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения акробатических упражнений.
25	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1ч	<i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
26	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1ч	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
27	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-	1ч	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной

	пластунски».Повторени е кувърка в сторону.		направленности. Осознавать личную ответственность за будущий результат. Овладеть навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля. Уметь анализировать ход и способ действий с целью улучшения качества выполнения гимнастических упражнений прикладного.
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации.	1ч	характера. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Уметь: владеть мячом (держатъ, пе- редавать на расстояние, ловля, веде- ние, броски) в процессе подвижных игр.
29	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации.	1ч	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр (удары, подачи, прием, броски, передачи). Освоить тактические действия в защите и атаке в футболе, баскетболе и пионерболе. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
30	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1ч	Уметь адекватно реагировать на трудности и не бояться поражения в спортивной игре. Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять. Уметь сортировать и структурировать полученную информацию. <i>Осваивать</i> построени е продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
31	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1ч	Уметь: играть в подвижные игры, отражающие отношение человека к
32	Повторный инструктаж по технике безопасности. Разучивание упражнений с мячами. Совершенствование бросков и ловли мяча.	1ч	

	Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».		природе, игры, отражающие быт русского народа, игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь планировать действие перед тем как его осуществлять. <i>Осваивать</i> построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
33	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему».	1ч	
34	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка».	1ч	
35	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу».	1ч	
36	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу».	1ч	
37	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	1ч	
38	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок	1ч	

	мяча в колонне».		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо».	1ч	
40	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне».	1ч	
41	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами».	1ч	
42	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка».	1ч	
43	Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом.	1ч	
44	Инструктаж техника безопасности по пионерболу. Прием и передача мяча. Общеразвивающие упражнения .	1ч	
45	Нижняя подача мяча. Общеразвивающие	1ч	

	упражнения . Специальные беговые упражнения.		
46	Нижняя подача мяча. Общеразвивающие упражнения . Специальные беговые упражнения.	1ч	
47	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища.	1ч	
48	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1ч	
49	Правила игры в пионербол. Игра в пионербол.	1ч	
50	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1ч	
51	Повторный инструктаж по технике безопасности. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1ч	
52	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1ч	
53	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1ч	
54	Совершенствование	1ч	

	подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»		
55	Повторный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1ч	
56	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1ч	
57	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1ч	
58	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1ч	
59	Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за	1ч	

	развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»		
60	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»	1ч	
61	Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках.	1ч	
62	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м и 60м. Игра «Золотые ворота»	1ч	
63	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигатель- ных качеств: бег на 30м и 60м. Игра «Золотые ворота»	1ч	
64	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств:	1ч	

	челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий.		
65	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность.	1ч	
66	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени.	1ч	
67	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1ч	
68	<i>Весёлые старты, закрепление пройденного.</i>	1ч	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь:

Канат для лазания 3 м. (белый).	Перекладина пристеночная.
Козел гимнастический.	Маты поролоновые (2х1х 0,1 м).
Мостик гимнастический подкидной.	Финишная лента.
Подвесной снаряд для канатов.	Флажки разметочные.
Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м.	Сетка для переноса и хранения мячей.
Набивные мячи 1 кг.	Сетка волейбольная
Теннисные мячи.	Стойки для прыжков в высоту.
Палки гимнастические пластмассовые	Планка для прыжков в высоту.
Скакалки детские отечественные.	Скамейки гимнастические жесткие 4 м.

Скамейки гимнастические жесткие 2 м.	Скакалки удлиненные.
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.	Кегли.
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой.	Щит фанерный игровой.
Мешочки насыпные для упражнений на координацию.	Дорожка разметочная для прыжков и метаний.
Контейнер передвижной для игрового инвентаря.	Лента разметочная.
Магнитофон двух кассетный с колонками.	Скакалки гимнастические.
Аптечка для оказания первой помощи.	Секундомер однокнопочный.