

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАРГАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

РАССМОТРЕНО  
На ШМО учителей  
естественно - научного  
цикла

Протокол №1 от  
28 августа 2019г

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Т.И.  
Бардыш

Приказ № 116 от 30 августа  
2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

«Физическая культура»

(для обучающихся с ОВЗ)

1-4 класс

Составитель: учитель физической культуры  
МКОУ «Варгашинская СОШ №3»  
Банников А.Г.

Варгаши, 2019г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура») для обучающихся с ОВЗ разработана в соответствии:

-ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-ФГОС НОО, утвержденного приказом №373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г.

На основе:

- АООП НОО для обучающихся с ОВЗ МКОУ «Варгашинская СОШ № 3»

- примерной программы по физической культуре

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся с ОВЗ по вариантам 2.2, 2.1, 5.2, 7.1, 7.2.*

*Реализация рабочей программы предусматривает обучение в условиях инклюзивного образования.*

## **2.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

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

Содержание первого раздела «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).

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

Содержание раздела «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.

## **3.Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю:

в 1 классе — 99 ч,

во 2 классе — 102 ч,

в 3 классе— 102 ч,

в 4 классе— 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения.

#### **4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное

отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

### **Личностные результаты**

#### **Учащиеся научатся:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

### **Метапредметные результаты:**

#### Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

## **Предметные результаты:**

### **1 класс**

#### **Знания и о физической культуре**

##### **Учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

##### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- *Составлять комплекс утренней зарядки;*
- *Участвовать в диалоге на уроке;*
- *Умение слушать и понимать других;*
- *Пересказывать тексты по истории физической культур;*
- *Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;*
- *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
- *Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*
- *Правильно выполнять правила личной гигиены;*
- *Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».*

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

##### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

## **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;



- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

### **Лыжная подготовка**

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

### **Подвижные игры**

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
  - Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
  - Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
  - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
  - Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
  - Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
  - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  - Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
  - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
  - Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
  - Осваивать технические действия из спортивных игр;
  - Моделировать технические действия в игровой деятельности;
  - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
  - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
  - Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
  - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- 
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
  - Развивать физические качества;
  - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

## 2 класс

### Знания и о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

### Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекувы, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
  
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

### **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

- *Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;*
- *Технике высокого старта;*
- *Пробегать на скорость дистанцию 30м;*
- *Выполнять челночный бег 3х10 м;*
- *Выполнять беговую разминку;*
- *Выполнять метание как на дальность, так и на точность;*
- *Технике прыжка в длину с места;*
- *Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;*
- *Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;*
- *Бегать различные варианты эстафет;*
- *Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;*
- *Метать гимнастическую палку ногой;*
- *Преодолевать полосу препятствий;*
- *Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;*
- *Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;*
- *Пробегать 1 км.*

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

## **Лыжная подготовка**

Учащиеся научатся:

- *Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;*
- *Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;*
- *Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;*
- *Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;*
- *Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;*
- *Выполнять торможение падением;*
- *Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;*
- *Передвигаться на лыжах «змейкой»;*
- *Обгонять друг друга;*
- *Играть в подвижную игру «Накаты».*

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*

- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

## **Подвижные игры**

Учащиеся научатся:

- *Играть в подвижные игры;*
- *Руководствоваться правилами игр;*
- *Выполнять ловлю и броски мяча в парах;*
- *Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;*
- *Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;*
- *Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;*
- *Выполнять броски мяча различными способами;*
- *Участвовать в эстафетах.*

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой*

*деятельности;*

- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества;*
- *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

### 3 класс

#### Знания и о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

## **Легкая атлетика**

*Учащиеся научатся:*

- *Технике высокого старта;*
- *Технике метания мешочка (мяча) на дальность;*
- *Пробегать дистанцию 30 м;*
- *Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;*
- *Прыгать в длину с места и с разбега;*
- *Прыгать в высоту с прямого разбега;*
- *Прыгать в высоту спиной вперед;*
- *Прыгать на мячах – хопаз;*
- *Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;*
- *Метать мяч на точность;*
- *Проходить полосу препятствий.*

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*



- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Осваивать технику бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Описывать технику метания малого мяча.*
- *Осваивать технику метания малого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

## **Лыжная подготовка**

Учащиеся научатся:

- *Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;*
- *Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;*
- *Переносить лыжи под рукой и на плече;*
- *Проходить на лыжах 1,5 км;*
- *Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;*
- *Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;*
- *Тормозить «плугом»;*
- *Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».*

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

## **Подвижные игры**

Учащиеся научатся:

- *Давать пас ногами и руками;*

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

#### 4 класс

### **Знания и о физической культуре**

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;

- *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
- *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
- *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*
- *Составлять индивидуальный режим дня.*
- *Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Учащиеся научатся:

- *Выполнять строевые упражнения;*
- *Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;*
- *Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;*
- *Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;*
- *Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;*
- *Выполнять мост;*
- *Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;*
- *Выполнять упражнения на кольцах;*
- *Выполнять опорный прыжок;*
- *Проходить станции круговой тренировки;*
- *Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;*
- *Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;*
- *Крутить обруч;*
- *Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;*
- *Подтягиваться, отжиматься.*

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

## **Легкая атлетика**

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*

- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

## **Лыжная подготовка**

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов

## **Подвижные игры**

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

демонстрировать уровень физической подготовленности 1 класс).

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114               | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

демонстрировать уровень физической подготовленности 2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень   |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|   | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16   | 8 – 13    | 5 – 7     | 13 – 15   | 8 – 12    | 5 – 7     |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |

|  |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с          | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м                             | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

демонстрировать уровень физической подготовленности 3 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень   |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|  | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                    | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

демонстрировать уровень физической подготовленности 4 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

## 6.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

### Примерное распределение программного материала

| п | Вид программного материала                  | Количество часов (уроков) |     |     |                    |
|---|---|---------------------------|-----|-----|--------------------|
|   |   | Класс                     |     |     |                    |
|   |   | 1                         | II  | III | IV                 |
|   | Основы знаний о физической культуре         | 6                         | 4   | 4   | В процессе занятий |
|   | Способы физической деятельности             | В процессе занятий        |     |     |                    |
|   | Физическое совершенствование                |                           |     |     |                    |
|   | Физкультурно - оздоровительная деятельность |                           |     |     |                    |
|   | Спортивно-оздоровительная деятельность      |                           |     |     |                    |
|   | Подвижные и спортивные игры                 | 29                        | 28  | 37  | 33                 |
|   | Гимнастика с элементами акробатики          | 32                        | 30  | 18  | 18                 |
|   | Легкая атлетика                             | 20                        | 28  | 31  | 39                 |
|   | Лыжная подготовка                           | 12                        | 12  | 12  | 12                 |
|   | Итого                                       | 99                        | 102 | 102 | 102                |



## Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

## Физическое совершенствование

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

## 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, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### 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*

*Организуемые 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 попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная 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 и высоту 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.

### **Лыжные гонки**

**Организуемые команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах** ступающим и скользящим шагом.

**Повороты** переступанием на месте.

**Спуски** в основной стойке.

**Подъемы** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение** падением.

### **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» 2; 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 «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**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 физические 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.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***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: «Веребочка 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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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**

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 канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

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

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Змейка», «Веревочка под ногами», Эстафеты.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Третий лишний», «Выбивало», «Вызов номеров», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пионербол».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Чьи лыжи быстрее», «За мной».

*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 физической 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Перестрелка», «Пионербол» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель». «Гуси лебеди», «Кот и мыши», «Невод»

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
1 класс**

| <b>Календарно-тематическое планирование в 1 классе</b> |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  | <b>Тема урока, раздел</b> | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b> |
| 0  |                           |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b>       |  |  |
| Организационно-методические указания              |  | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  |
| <b>Легкая атлетика (3 часа)</b>                   |  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений   |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта       |  |  |
| Техника челночного бега                           |  |  |
| Тестирование челночного бега 3 x 10 м             |  |  |
| <b>Основы знаний по физической культуре(1час)</b> |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Возникновение физической культуры и спорта        |  |  |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                    |  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений   |
| Тестирование метания мешочка на дальность         |  |  |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                     |  |  |
| Русская народная подвижная игра «Горелки»         |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>      |  |  |
| Олимпийские игры                                  |  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр                         |
| Что такое физическая культура?                    |  |  |
| Темп и ритм                                       |  |  |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                     |  |  |
| Подвижная игра «Мышеловка»                        |  |  |
| <b>Знания о физической культуре (1 час)</b>       |  |  |
| Личная гигиена человека                           |  | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                    |  |  |



|  |  |
|--|--|
| Тестирование метания малого мяча на точность                         | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>                   |  |
| Тестирование наклона вперед из положения                             | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной   |
| Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с              |  |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                                       |  |
| Тестирование прыжка в длину с места                                  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</b>                   |  |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа         | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| Тестирование виса на время   |  |
| Стихотворное сопровождение на уроках                                 |  |
| Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений |  |
| <b>Подвижные игры (7 часов)</b>                                      |  |
| Ловля и броски мяча в парах  | <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач<br><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности                                       |
| Подвижная игра «Осада города»  |  |
| Индивидуальная работа с мячом  |  |
| Школа укрощения мяча   |  |
| Подвижная игра «Ночная охота»  |  |
| Глаза закрывай — упражненье начинай                                  |  |
| Подвижные игры   |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>                   |  |
| Перекаты   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при |
| Разновидности перекатов  |  |
| Техника выполнения кувырка вперед                                    |  |
| Кувырок вперед   |  |
| Стойка на лопатках, «мост»   |  |
| Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование                       |  |
| Стойка на голове   |  |
| Лазанье по гимнастической стенке                                     |  |

|  |   |
|--|---|
| Перелезание на гимнастической стенке                 | <p>выполнении акробатических упражнений</p> <p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической</p> |
| Висы на перекладине                                  |   |
| Круговая тренировка                                  |   |
| Прыжки со скакалкой                                  |   |
| Прыжки в скакалку                                    |   |
| Круговая тренировка                                  |   |
| Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах |   |
| Вис прогнувшись на гимнастических кольцах            |   |
| Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах   |   |
| Вращение обруча                                      |   |
| Обруч — учимся им управлять                          |   |
| Круговая тренировка                                  |   |
| Круговая тренировка                                  |   |

#### Лыжная подготовка (12 часов)

|  |   |
|--|---|
| Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные передвижения на лыжах</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов и передвижений</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов и передвижений, спускови подъемов</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при передвижении на лыжах</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> |
| Ступающий шаг на лыжах без палок   |   |
| Скользкий шаг на лыжах без палок   |   |
| Повороты переступанием на лыжах без палок  |   |
| Ступающий шаг на лыжах с палками   |   |
| Скользкий шаг на лыжах с палками   |   |
| Поворот переступанием на лыжах с палками   |   |
| Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок                                      |   |
| Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками                                      |   |
| Прохождение дистанции 1 км на лыжах  |   |
| Скользкий шаг на лыжах «змейкой»   |   |
| Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  |   |
| Контрольный урок по лыжной подготовке  |   |

#### Гимнастика с элементами акробатики (1 час)

|                   |  |
|-------------------|--|
| Лазанье по канату | <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
|-------------------|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Подвижные игры (5 часов)</b>                          |  |   |
| Подвижная игра «Белочка - защитница»                     |  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр |
| Прохождение полосы препятствий                           |  |   |
| Прохождение усложненной полосы препятствий               |  |   |
| Школа укрощения мяча                                     |  |   |
| Подвижная игра «Мышеловка»                               |  |   |
| <b>Легкая атлетика (8 часов)</b>                         |  |   |
| Прыжки в высоту  |  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений  |
| Броски и ловля мяча в парах                              |  |   |
| Броски и ловля мяча в парах                              |  |   |
| Ведение мяча   |  |   |
| Ведение мяча в движении                                  |  |   |
| Эстафеты с мячом   |  |   |
| Подвижные игры с мячом                                   |  |   |
| Подвижные игры   |  |   |
| <b>Спортивные игры (6 часов)</b>                         |  |   |
| Броски мяча через волейбольную сетку                     |  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр |
| Точность бросков мяча через волейбольную сетку           |  |   |
| Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                    |  |   |
| Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |   |
| Бросок набивного мяча от груди                           |  |   |
| Бросок набивного мяча снизу                              |  |   |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                            |  |   |
| Подвижная игра «Точно в цель»                            |  |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>       |  |   |
| Тестирование виса на время                               |  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических  |
| Тестирование наклона вперед из положения стоя            |  |   |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                            |  |   |
| Подвижные игры с мячом                                   |  |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>       |  |   |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине          |  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной  |
| Тестирование подъема туловища за 30 с                    |  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Легкая атлетика (2 часа)</b>              |   |  |
| Техника метания на точность                  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений  |  |
| Тестирование метания малого мяча на точность |   |  |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                |   |  |
| Подвижные игры для зала                      |   |  |
| <b>Легкая атлетика (4 часа)</b>              |   |  |
| Беговые упражнения                           | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений  |  |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта  |   |  |
| Тестирование челночного бега 3x10 м          |   |  |
| Тестирование метания мешочка на дальность    |   |  |
| <b>Подвижные игры (6 часов)</b>              |   |  |
| Командная подвижная игра «Хвостики»          | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр |  |
| Русская народная подвижная игра «Горелки»    |   |  |
| Командные подвижные игры                     |   |  |
| Подвижные игры с мячом                       |   |  |
| Командные подвижные игры                     |   |  |
| Подвижные игры с мячом                       |   |  |

## 2 класс

|   |   |
|---|---|
| <b>Стандартно-тематическое планирование во 2 классе</b> |   |
| <b>Тема урока, раздел</b>                               | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>   |
| <b>Уроки о физической культуре (1 час)</b>              |   |
| Организационно-методические указания                    | Руководствуются правилами профилактики травматизма.   |
| <b>Легкая атлетика (5 часов)</b>                        |   |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта             | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><i>Описывать</i> технику беговых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике |
| Техника челночного бега                                 |   |
| Тестирование челночного бега 3 x 10 м                   |   |
| Техника метания мешочка на дальность                    |   |
| Тестирование метания мешочка на дальность               |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (1 час)</b>       |   |

|  |   |
|--|---|
| Упражнения на координацию движений                       |   |
| <b>Уроки о физической культуре (1 час)</b>               |   |
| Физические качества                                      | Описывают основные физические качества  |
| <b>Уроки легкой атлетика (3 часа)</b>                    |   |
| Техника прыжка в длину с разбега                         | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; <i>Описывать</i> технику беговых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений |
| Прыжок в длину с разбега                                 |   |
| Прыжок в длину с разбега на результат                    |   |
| <b>Уроки подвижных игр (1 час)</b>                       |   |
| Подвижные игры   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| <b>Уроки легкой атлетика (1 час)</b>                     |   |
| Тестирование метания малого мяча на точность             | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| <b>Уроки гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b> |   |
| Тестирование наклона вперед из положения                 | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  |
| Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  |   |
| <b>Уроки легкой атлетика (1 час)</b>                     |   |
| Тестирование прыжка в длину с места                      | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| <b>Уроки гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b> |   |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса  | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Уметь:</i> подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине           |
| Тестирование виса на время                               |   |
| <b>Уроки подвижных игр (1 час)</b>                       |   |
| Подвижная игра «Кот и мыши»                              | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| <b>Уроки о физической культуре (1 час)</b>               |   |

|  |   |
|--|---|
| Режим дня  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.<br>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| <b>Подвижные игры (3 час)</b>                      |   |
| Ловля и броски малого мяча в парах                 | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности   |
| Подвижная игра «Осада города»                      |   |
| Индивидуальная работа с мячом                      |   |
| <b>Уроки о физической культуре (1 час)</b>         |   |
| Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений   |
| <b>Подвижные игры (3 часа)</b>                     |   |
| Ведение мяча                                       | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх                   |
| Упражнения с мячом                                 |   |
| Подвижные игры                                     |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b> |   |

|   |  |
|---|--|
| Кувырок вперед  | <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> |
| Кувырок вперед с трех шагов                               | <p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p>  |
| Кувырок вперед с разбега                                  | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p>   |
| Усложненные варианты выполнения кувырка вперед            | <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>   |
| Стойка на лопатках, «мост»                                | <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>  |
| Круговая тренировка                                       | <p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>   |
| Стойка на голове  | <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>  |
| Лазанье и перелезание по гимнастической стенке            | <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>  |
| Различные виды перелезаний                                | <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p>   |
| Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине           | <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>   |
| Круговая тренировка                                       |  |
| Прыжки в скакалку   |  |
| Прыжки в скакалку в движении                              |  |
| Круговая тренировка                                       |  |
| Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах |  |
| Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах        |  |
| Комбинация на гимнастических кольцах                      |  |
| Вращение обруча   |  |

|   |   |
|---|---|
| Варианты вращения обруча                | упражнений прикладной направленности<br><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| Лазанье по канату и круговая тренировка |   |
| Круговая тренировка                     |   |

### Снежная подготовка (12 часов)

|   |  |
|---|--|
| Ступающий шаг на лыжах без палок                  | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные передвижения на лыжах<br><b>Описывать</b> технику поворотов и передвижений<br><b>Осваивать</b> технику поворотов и передвижений, спускови подъемов<br><b>Соблюдать</b> правила ТБ при передвижении на лыжах<br><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации |
| Повороты переступанием на лыжах без палок         |  |
| Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками     |  |
| Торможение падением на лыжах с палками            |  |
| Прохождение дистанции 1 км на лыжах               |  |
| Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон |  |
| Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах    |  |
| Подъем на склон «елочкой»                         |  |
| Передвижение на лыжах змейкой                     |  |
| Подвижная игра на лыжах «Накаты»                  |  |
| Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах             |  |
| Контрольный урок по лыжной подготовке             |  |

### Подвижные игры (2 часа)

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| Подвижная игра «Белочка- защитница»   |   |

### Подготовка к легкой атлетике (6 часов)

|  |  |
|--|--|
| Преодоление полосы препятствий                 | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><b>Описывать</b> технику беговых упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений |
| Усложненная полоса препятствий                 |  |
| Прыжок в высоту с прямого разбега              |  |
| Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |  |
| Прыжок в высоту спиной вперед                  |  |
| Контрольный урок по прыжкам в высоту           |  |

### Подвижные игры (6 часов)

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Броски и ловля мяча в парах | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, |
|-----------------------------|--|



|   |   |
|---|---|
| Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»                     | прыжками, метанием<br><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр<br><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий  |
| Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»                    |   |
| Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо                            |   |
| Эстафеты с мячом  |   |
| Упражнения и подвижные игры с мячом                                     |   |
| <b>Легкая атлетика (2 часа)</b>   |   |
| Знакомство с мячами-хопами  | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  |
| Прыжки на мячах-хопах   |   |
| <b>Подвижные игры (7 часов)</b>   |   |
| Круговая тренировка   | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр<br><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br><b>Моделировать</b> технику выполнения |
| Подвижные игры  |   |
| Броски мяча через волейбольную сетку                                    |   |
| Броски мяча через волейбольную сетку на точность                        |   |
| Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций                |   |
| Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                                   |   |
| Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку               |   |
| <b>Легкая атлетика (2 часа)</b>   |   |
| Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»                       | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| Бросок набивного мяча из-за головы на дальность                         |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>                      |   |
| Тестирование виса на время  | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  |
| Тестирование наклона вперед из положения стоя                           |   |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>  |   |
| Тестирование прыжка в длину с места                                     | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>                      |   |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении   |

|   |   |
|---|---|
| Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | гимнастических упражнений и комбинаций  |
| <b>Легкая атлетика (2 часа)</b>                         |   |
| Техника метания на точность (разные предметы)           | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| Тестирование метания малого мяча на точность            |   |
| <b>Подвижные игры (1 час)</b>                           |   |
| Подвижные игры для зала                                 | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| <b>Легкая атлетика (4 часа)</b>                         |   |
| Беговые упражнения                                      | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><b>Описывать</b> технику беговых упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта             |   |
| Тестирование челночного бега 3 x 10 м                   |   |
| Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность        |   |
| <b>Подвижные игры (2 часа)</b>                          |   |
| Подвижная игра «Хвостики»                               | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| Подвижная игра «Воробьи - вороны»                       |   |
| <b>Легкая атлетика (1 час)</b>                          |   |
| Бег на 1000 м   | <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений  |
| <b>Подвижные игры (2 часа)</b>                          |   |
| Подвижные игры с мячом                                  | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом,  |

|                |   |
|----------------|---|
| Подвижные игры | <p>прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
|----------------|---|

### 3 класс

| № /п | тема   | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|------|--|--------------|---|
|      | <b>основы знаний</b>   | <b>3</b>     |   |
| 1    | ТБ на уроках физической культуры   | 1            | <b>Знать</b> правила ТБ , Влияние физической подготовки на развитие физических качеств.   |
| 2    | История ФК и спорта через историю семьи  | 1            | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. |
| 3    | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств.<br>Физическая нагрузка | 1            | Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Анализируют ответы своих сверстников.  |
|      | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>16</b>    | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.   |
| 4    | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а                     | 1            | Преодолевать простейшие препятствия.  |
| 5    | Разновидности ходьбы, бега.<br>Встречная эстафета                                    | 1            | <b>Описывать</b> технику беговых упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений  |
| 6    | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»                                | 1            | <b>Осваивать технику бега различными способами</b><br><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| 7 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»                           | 1         | величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по  |
| 8 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»                           | 1         | взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».          |
| 9 | Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»           | 1         | <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений   |
| 0 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»                          | 1         | <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений                                   |
| 1 | Прыжок в длину с места на результат                               | 1         | <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  |
| 2 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»               | 1         | <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений                         |
| 3 | Челночный бег 3x10 м на результат                                 | 1         | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  |
| 4 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»                      | 1         | <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений   |
| 5 | Метание набивного мяча на дальность                               | 1         | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель |
| 6 | метание с 2-3 шагов разбега. Составление режима дня               | 1         | <b>Описывать</b> технику бросков и метаний  |
| 7 | метание в вертикальную цель. Правильная осанка                    | 1         | <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний<br><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний                                  |
| 8 | метание в горизонтальную цель. Физическое развитие                | 1         | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации  |
| 9 | метание мяча. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | 1         |   |
|   | <b>Подвижные игры</b>   | <b>15</b> | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием   |
| 0 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»    | 1         | <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  |
| 1 | Игра «Белые медведи».   | 1         | <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр  |
| 2 | Подвижная игра «Кто быстрее?»                                     | 1         | <b>Осваивать</b> двигательные действия  |
| 3 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание                                 | 1         | составляющие содержание подвижных игр   |
| 4 | Элементы игры «Пионербол»   | 1         | <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  |
| 5 | Игра «Пятнашки»   | 1         | <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач                                     |
| 6 | Игра «Кто быстрее?»   | 1         | <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности   |
| 7 | Игра «Пустое место»   | 1         |   |
| 8 | Игра «Метко в цель»   | 1         | <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой   |
| 9 | Эстафеты с мячом  | 1         |   |

|     |  |           |  |
|-----|--|-----------|--|
| 0   | Эстафеты с обручем   | 1         | деятельности   |
| 1   | Игра «Перестрелка»   | 1         |  |
| 2   | Игра «Белые медведи»   | 1         |  |
| 3   | Эстафеты с предметами  | 1         |  |
| 4   | Игра «Второй лишний»   | 1         |  |
|     | <b>основы знаний</b>   | <b>1</b>  | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  |
| 5   | Физкультминутка на уроке.<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1         |  |
|     | <b>Подвижные игры</b>  | <b>22</b> | <p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| 6   | Передачи мяча на месте в парах.<br>Игра «Кто дальше бросит?»           | 1         |  |
| 7   | Передачи мяча на месте в парах.<br>Игра «Попади в мяч»                 | 1         |  |
| 8   | Игра «Кто дальше бросит», «Стой»                                       | 1         |  |
| 9   | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»                          | 1         |  |
| 0   | Игра «Метко в цель», «Передача мячей»                                  | 1         |  |
| 1-2 | Передача мяча снизу, от груди  | 2         |  |
| 3   | Передача мяча снизу, от груди  | 1         |  |
| 4   | Эстафеты с мячом   | 1         |  |
| 5   | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»                                     | 1         |  |
| 6   | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»                            | 1         |  |
| 7   | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»                            | 1         |  |
| 8   | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом                                  | 1         |  |
| 9-0 | Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.              | 2         |  |
| 1   | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»                            | 1         |  |
| 2   | Эстафеты с мячом   | 1         |  |
| 3-  | Эстафеты со скакалкой, обручем   | 2         |  |

|       |  |           |   |
|-------|--|-----------|---|
| 4     |  |           |   |
| 5-6   | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»                               | 2         |   |
| 7     | Игра «Передача мячей», «Третий лишний»                         | 1         |   |
|       | <b>Лыжная подготовка</b>                                       | <b>12</b> | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные передвижения на лыжах</p> <p><b>Описывать</b> технику поворотов и передвижений</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов и передвижений, спускови подъемов</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при передвижении на лыжах</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> |
| 8     | ТБ на уроках лыжной подготовки                                 | 1         |   |
| 9     | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок   | 1         |   |
| 10    | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок   | 1         |   |
| 11    | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок   | 1         |   |
| 12-13 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками                | 2         |   |
| 14-15 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками               | 2         |   |
| 16    | Повороты переступанием. Игра «Старт шеренгами»                 | 1         |   |
| 17    | Подъемы и спуски под уклон Игра «Чьи лыжи быстрее»             | 1         |   |
| 18    | Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»                  | 1         |   |
| 19    | Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах               | 1         |   |
|       | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                        | <b>18</b> |   |
| 20    | Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии на бревне.           | 1         |   |
| 21    | Преодоление полосы препятствий                                 | 1         |   |
| 22    | Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка»                | 1         |   |
| 23    | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | 1         |   |
| 24    | Преодоление полосы препятствий                                 | 1         |   |
| 25    | Произвольное преодоление простых препятствий                   | 1         | <p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических</p>   |

|   |   |           |  |
|---|---|-----------|--|
| 6 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук                 | 1         | <p>упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| 7 | Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подтягивания.                                     | 1         |  |
| 8 | Лазание по канату. Упражнения в равновесии.   | 1         |  |
| 9 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание  | 1         |  |
| 0 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты                         | 1         |  |
| 1 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»              | 1         |  |
| 2 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»                  | 1         |  |
| 3 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | 1         |  |
| 4 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя             | 1         |  |
| 5 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися                         | 1         |  |
| 6 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук                 | 1         |  |
| 7 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»                                | 1         |  |
|   | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>15</b> | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать</p>  |
| 8 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета  | 1         |  |
| 9 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»   | 1         |  |
| 0 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»   | 1         |  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 1  | Прыжок в длину с места                         | 1 | <p>величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> |
| 2  | Разновидности прыжков. Многоскоки.             | 1 |   |
| 3  | Прыжок в длину с разбега                       | 1 |   |
| 4  | Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин           | 1 |   |
| 5  | Эстафеты                                       | 1 |   |
| 6  | Челночный бег 3x10 м                           | 1 |   |
| 7  | Бег с ускорением от 30 до 60 м                 | 1 |   |
| 8  | Бег до 3 мин                                   | 1 |   |
| 9  | Прыжки с высоты до 40 см                       | 1 |   |
| 10 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой)             | 1 |   |
| 10 | 6-минутный бег                                 | 1 |   |
| 10 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность | 1 |   |

#### 4 класс

| № | Тема урока                            | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся                     |
|---|---------------------------------------|--------------|--|
|   | <b>Легкая атлетика 27ч</b>            |              |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением | <b>1</b>     | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и |



|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».                                      |   | беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.   |
| 2  | ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».             | 1 | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений  |
| 3  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.  | 1 | <i>Осваивать технику бега различными способами</i><br><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений                                       |
| 4  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди»   | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений   |
| 5  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.                                 | 1 | <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».  |
| 6  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»   | 1 | <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений   |
| 7  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м . Игра «Гуси-лебеди».   | 1 | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений   |
| 8  | Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений |
| 9  | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнут ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»                         | 1 | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  |
| 10 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».   | 1 | <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений   |
| 11 | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».   | 1 | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель   |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.   | 1 | <i>Описывать</i> технику бросков и метаний  |
| 13 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.   | 1 | <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний  |
| 14 | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».   | 1 | <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний  |
| 15 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»  | 1 |   |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
|    | Развитие скоростно-силовых способностей.  |   | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации |   |
| 16 | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |  |   |
| 17 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.                                     | 1 |  |   |
| 18 | ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.  | 1 |  |   |
| 19 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.   | 1 |  |   |
| 20 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».  | 1 |  |   |
| 21 | ОРУ в движении. Кросс 1 км.   | 1 |  |   |
| 22 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.  | 1 |  |   |
| 23 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.    | 1 |  |   |
| 24 |   | 1 |  |   |
| 25 |   | 1 |  |   |
| 26 |   | 1 |  |   |
| 27 | Эстафеты с предметами и без предметов   | 1 |  |   |
|    | <b>Подвижные игры (15ч)</b>   |   |  | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр<br><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр<br><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач<br><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 28 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.                      | 1 |  |   |
| 29 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.   | 1 |  |   |
| 30 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».   | 1 |  |   |
| 31 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» ( с 4 мячами). Развитие координационных способностей.                                    | 1 |  |   |
| 32 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»   | 1 |  |   |
| 33 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка»   | 1 |  |   |
| 34 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол».  | 1 |  |   |
| 35 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.   | 1 |  |   |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 36 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.   | 1 |   |   |
| 37 |  | 1 |   |   |
| 38 |  | 1 |   |   |
| 39 |  | 1 |   |   |
| 40 |  | 1 |   |   |
| 41 |  | 1 |   |   |
| 42 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». действия игрока на площадке.   | 1 |   |   |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b><br><b>12ч</b>  |   |   |   |
| 43 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». | 1 |   | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений<br><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| 44 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.   | 1 |   |   |
| 45 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.   | 1 |   |   |
| 46 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад.   | 1 |   | <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений   |
| 47 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.   | 1 |   |   |
| 48 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».   | 1 |   |   |
| 49 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».  | 1 |   |   |
| 50 | ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке..Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах   | 1 | <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |   |
| 51 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра  | 1 |   |   |
| 52 |  | 1 | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять  |   |

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
|                              | «Космонавты». Развитие силовых способностей.   |   | опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  |
| 53                           | ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.   | 1 | <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 54                           |  | 1 |   |
| <b>Лыжная подготовка 12ч</b> |  |   |   |
| 55                           | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Основная стойка лыжника. Ступающий шаг.   | 1 | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные передвижения на лыжах<br><b>Описывать</b> технику поворотов и передвижений<br><b>Осваивать</b> технику поворотов и передвижений, спускови подъемов<br><b>Соблюдать</b> правила ТБ при передвижении на лыжах<br><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации  |
| 56                           | Ступающий шаг. Скользящий шаг  | 1 |   |
| 57                           | Попеременный двухшажный ход..  | 1 |   |
| 58                           | Одновременный двухшажный ход.  | 1 |   |
| 59                           | Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций   | 1 |   |
| 60                           | Поворот переступанием на месте и в движении.   | 1 |   |
| 61                           | Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»   | 1 |   |
| 62                           | Спуски, подъёмы, торможение.   | 1 |   |
| 63                           | Подъёмы «лесенкой». Спуск в низкой стойке.   | 1 |   |
| 64                           |  | 1 |   |
| 65                           | Передвижение на лыжах изученными способами.  | 1 |   |
| 66                           |  | 1 |   |
| <b>Подвижные игры (12ч).</b> |  |   |   |
| 67                           | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием<br><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр   |
| 68                           |  | 1 |   |
| 69                           | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра  | 1 | <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр<br><b>Осваивать</b> двигательные   |
| 70                           |  | 1 |   |

|                           |  |   |  |   |
|---------------------------|--|---|--|---|
|                           | «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.<br>Развитие координационных способностей.  |   | действия составляющие содержание подвижных игр   |   |
| 71                        | ОРУ. Передвижения баскетболиста.   | 1 | <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх<br><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач<br><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности<br><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |   |
| 72                        | Ведение мяча на месте и в движении.<br>Броски мяча в кольцо. Передача в парах.<br>Игра «Мяч в обруч».  | 1 |  |   |
| 73                        | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.  | 1 |  |   |
| 74                        | Развитие координационных способностей.   | 1 |  |   |
| 75                        | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | 1 |  |   |
| 76                        | Игра в мини-баскетбол.   | 1 |  |   |
| 77                        | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет.  | 1 |  |   |
| 78                        | Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  |   |
| <b>Легкая атлетика 6ч</b> |  |   |  |   |
| 79                        | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).                       | 1 |  | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.<br><b>Описывать</b> технику беговых упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений<br><b>Осваивать технику бега различными способами</b><br><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».<br><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений<br><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений<br><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и |
| 80                        | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».   | 1 |  |   |
| 81                        | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».                | 1 |  |   |
| 82                        |  | 1 |  |   |
| 83                        | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.    | 1 |  |   |
| 84                        | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |  |   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   |   | <p>группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> |
|    | <b>Подвижные игры (бч).</b>   |   | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры  |
| 85 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 1 | с бегом, прыжками, метанием  |
| 86 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.   | 1 | <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр   |
| 87 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч –среднему». Развитие координационных способностей.   | 1 | <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр   |
| 88 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч –среднему». Развитие координационных способностей.   | 1 | <b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр   |
| 89 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.   | 1 | <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх   |
| 90 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.   | 1 | <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики бч</b>  |   | <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности  |
| 91 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот»  | 1 | <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности   |
| 92 | Выполнение команд «Становись!»,   | 1 |  |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»<br>Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.                                   |   |   |
| 93  | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.                             | 1 |   |
| 94  | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.                             | 1 |   |
| 95  | Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. Скамейке..Развитие силовых способностей.                        | 1 |   |
| 96  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке.                               | 1 |   |
|     | <b>Легкая атлетика 6ч</b>   |   |   |
| 97  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».      | 1 | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы,</p> |
| 98  | Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».   | 1 |   |
| 99  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».   | 1 |   |
| 100 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»  | 1 |   |
| 101 | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |   |
| 102 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.  | 1 |   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> |
|--|--|--|---|

## 8. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методическое обеспечение

#### Литература

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.



6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.
- 12 Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- 13 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- 14 Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
- 15 Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
- 16 Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
- 17 Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

### **Учебно-материальное обеспечение**

#### ***«Упражнения гимнастики и акробатики»:***

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладина универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

#### ***«Упражнения легкой атлетики»:***

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи.

#### ***«Упражнения лыжной подготовки»:***

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

**«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Мячи волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.