

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено
Приказом № 220 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов
(базовый уровень)

(Приложение к основной общеобразовательной
программе начального общего образования)

г. Кингисепп
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «КСОШ № 2» с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1- 4 классов разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»
3. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889 «О проведении третьего часа физической культуры»;
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345;
5. Приказа Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
6. Приказа Минпросвещения России от 18 мая 2020 г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
7. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
8. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «КСОШ № 2»;
9. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2».

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Авторской комплексной программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 1-11 классы».
2. Учебно-методический комплект:
 - Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.: Просвещение, 2019;
 - Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4 классы: учебное пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2018.
 - Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2018.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с ФГОС НОО при изучении физической культуры в начальной школе ставятся следующие **цели и задачи**:

Целью программы по физической культуре является 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-4 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола и в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

В соответствии с учебным планом и календарным графиком МБОУ «КСОШ № 2» рабочая программа рассчитана на изучение базового курса «Физическая культура» 1-4 классах в объеме трех часов в неделю, общее количество часов: 405 (99 часов в 1 классе, 102 часа во 2 классе, 102 часа в 3 классе, 102 часа в 4 классе).

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ		общее количество часов	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО КЛАССАМ.			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		12	3	3	3	3
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		12	3	3	3	3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		381	93	96	96	96
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		8	2	2	2	2
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		373	91	94	94	94
ВИДЫ	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	71	17	18	18	18
	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	72	18	18	18	18
	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	62	14	16	16	16
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	144	36	36	36	36
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	24	6	6	6	6
ИТОГО		405	99	102	102	102

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- уметь 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1класс**1.Знания и о физической культуре****В результате изучения темы 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 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 получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки.
- Участвовать в диалоге на уроке.
- Умение слушать и понимать других.
- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Сравнить 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».

2. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях.
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 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;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- 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.
- 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;
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. 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 рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш».

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа.
- Выполнять вис на время.
- Проходить станции круговой тренировки.
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед.
- Лазать по канату.
- Выполнять висы на перекладине.
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.
- Вис углом, вис - согнувшись, вис прогнувшись.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных 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.
- 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.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.

4. 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 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 км.

- Кататься на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- 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.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. 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:

- 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.
- 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.
- Взаимодействовать в парах и группах 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.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

2 класс

1. 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 получают 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.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

2. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях.
- Пробегать на скорость дистанцию 30м.
- Выполнять челночный бег 3x10 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.
- Бегать различные варианты эстафет.
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу и из-за головы.
- Преодолевать полосу препятствий.
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.
- 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.

3. 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 перекаты, кувырок вперед и назад.
 - Лазать по канату.
 - Выполнять висы на перекладине.
 - 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 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.
 - 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, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

4. 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;

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

5. 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».
- 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.
 - 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.
 - 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**1. Знания 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.
- Рассказывать, что такое закаливание.

Учащиеся получают 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.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

2. Легкая атлетика**Учащиеся научатся:**

- Технике высокого старта.
- Технике метания мяча на дальность.
- Пробегать дистанцию 30 м
- Выполнять челночный бег 4 x 9 м на время.
- Прыгать в длину с места и с разбега.
- Прыгать в высоту с прямого разбега.
- Прыгать в высоту способом «Перешагивания».
- Бросать набивной мяч 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.

3. 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 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, 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 мост из положения «Лежа», 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 варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения «Лежа» за 1 минуту.
- 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».

4. 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 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.

5. Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками.
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой линии.
- 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

1. Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка».
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических.
- 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, связанных 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.

2. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время.
- Выполнять челночный бег.
- Метать мяч на дальность и 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 получают 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.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения.
- Выполнять наклон вперед из положения, сидя и стоя.
- Выполнять различные варианты висов.
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад.
- Выполнять стойку на голове, на лопатках.
- Выполнять мост из положения, лежа.
- 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, гимнастическими палками, с мячами, скакалками, обручами.

- Подтягиваться, отжиматься.

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 варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения « Лежа», за 1 минуту.

- 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.
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- 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.
- 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.

4. 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 2 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.

5. Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками.
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами.
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами.

- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами
- Участвовать в эстафетах.
- 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.
 - 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.
 - Развивать физические качества.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» (1- 4 класс)

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять бег, прыжки и метание.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре (3 часа.)

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 (3 часа.)

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 (93 часа.)

Раздел. Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа.)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел. Легкая атлетика (17 часов)

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.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами 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).

Раздел. Лыжные гонки (14 часов)

Организующие 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.

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (36 часов)

Подвижные игры: «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». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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».

Раздел. Кроссовая подготовка(6 часов.)

Беговые упражнения на развитие выносливости.

2 класс

Знания о физической культуре (3 часа.)

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 (3 часа.)

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 (96 часа.)

Раздел. Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа.)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел. Легкая атлетика (18 часов)

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.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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.

Раздел. Лыжные гонки (16 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (36 часов)

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц бездома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку».

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».

Раздел. Кроссовая подготовка(6 часов.)

Беговые упражнения на развитие выносливости.

3 класс

Знания о физической культуре (3 часа.)

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 (3 часа.)

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 (96 часа.)

Раздел. Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа.)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел. Легкая атлетика (18 часов)

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

Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

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

Раздел. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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.

Раздел. Лыжные гонки (16 часов)

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

Поворот переступанием.

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (36 часов)

Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели», «Быстрый лыжник», «За мной», «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Спортивные игры: 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. 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.

Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов.)

Беговые упражнения на развитие выносливости

4 класс

Знания о физической культуре (3 часа.)

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 (3 часа.)

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 (96 часа.)

Раздел. Физкультурно–оздоровительная деятельность (2 часа.)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел. Легкая атлетика (18 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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

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

Раздел. Лыжные гонки (16 часов)

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

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (36 часов)

Подвижные игры: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Куда укачишься за два шага».

Спортивные игры: 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».

Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов.)

Беговые упражнения на развитие выносливости

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
	Первая часть	74				
I.	Знания о физической культуре	3				
1	Физическая культура	1			Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	устный
2	Из истории физической культуры	1			История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	устный
3	Физические упражнения	1			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	устный
II.	Способы физкультурной деятельности	3				
1	Самостоятельные занятия	1			Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	устный
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1			Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)	письменный
3	Самостоятельные игры и развлечения	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	индивидуальный

III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	устный индивидуальный
IV.	Гимнастика с основами акробатики	18				
1	Акробатика. Строевые упражнения	6			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Фронтальный
2	Равновесие. Строевые упражнения	6			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	Фронтальный
3	Опорный прыжок, лазание	6			Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	фронтальный
V	Лёгкая атлетика	17				
1	Ходьба и бег	7			Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.	фронтальный
2	Прыжки	5			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две	фронтальный

					ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	
3	Метание мяча	5			Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный
VI.	Лыжная подготовка	14				
1	Лыжная подготовка	14			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	фронтальный
VII.	Подвижные и спортивные игры	36				
1	Подвижные и спортивные игры	17			На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	фронтальный
2	Подвижные игры с элементами спорта –подвижные игры на основе баскетбола –подвижные игры на основе мини-футбола –подвижные игры на основе бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России	19			Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	фронтальный
VIII.	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6				

	Кроссовая подготовка.	6			Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	фронтальный групповой
--	-----------------------	----------	--	--	--	-----------------------

2-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
I.	Знания о физической культуре	3				
1	Физическая культура	1			Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	устный
2	Из истории физической культуры	1			Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.	устный
3	Физические упражнения	1			Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.	устный
II.	Способы физкультурной деятельности	3				

1	Самостоятельные занятия	1			Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	письменный индивидуальный
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1			Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	письменный индивидуальный
3	Самостоятельные игры и развлечения	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	индивидуальный
III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			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.	индивидуальный
IV.	Гимнастика с основами акробатики	18				
1	Акробатика. Строевые упражнения	6			Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Равновесие. Строевые упражнения	6			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	фронтальный индивидуальный групповой

3	Опорный прыжок, лазание	6			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	фронтальный индивидуальный групповой
Лёгкая атлетика		18				
1	Ходьба и бег	7			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Прыжки	6			Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
3	Метание мяча	5			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	фронтальный индивидуальный групповой
Лыжная подготовка		16				фронтальный индивидуальный групповой
1	Лыжная подготовка	16			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	фронтальный индивидуальный групповой
Подвижные и спортивные игры		36				фронтальный индивидуальный групповой

1	Подвижные и спортивные игры	17			<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	фронтальный индивидуальный групповой
2	<p>-Подвижные игры с элементами спорта</p> <p>подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>–подвижные игры на основе мини-футбола</p> <p>–подвижные игры на основе бадминтона</p> <p>–подвижные игры на основе настольного тенниса</p> <p>–подвижные игры и национальные виды спорта народов России</p>	19			<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>	фронтальный индивидуальный групповой
	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6				фронтальный индивидуальный групповой

	Кроссовая подготовка.				Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	фронтальный индивидуальный групповой
--	-----------------------	--	--	--	--	--

3-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
	Знания о физической культуре	3				
1	Физическая культура	1			Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	устный
2	Из истории физической культуры	1			История спорта и физической культуры через историю семьи.	устный
3	Физические упражнения	1			Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.	устный
	II. Способы физкультурной деятельности	3				
1	Самостоятельные занятия	1			Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	письменный индивидуальный
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	1			Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими	письменный индивидуальный

	физической подготовленностью				показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	
3	Самостоятельные игры и развлечения	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	индивидуальный
III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			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.	индивидуальный
IV.	Гимнастика с основами акробатики	18				
1	Акробатика. Строевые упражнения	6			Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Равновесие. Строевые упражнения	6			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
3	Опорный прыжок, лазание	6			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через	фронтальный индивидуальный групповой

					гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
V.	Лёгкая атлетика	18				
1	Ходьба и бег	7			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Прыжки	6			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой
3	Метание мяча	5			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой
VI.	Лыжная подготовка	16				фронтальный индивидуальный групповой
1	Лыжная подготовка	16			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	фронтальный индивидуальный групповой
VII.	Подвижные и спортивные игры	36				фронтальный индивидуальный групповой
1	Подвижные и спортивные игры	17			ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Подвижные игры с элементами спорта –подвижные игры на основе	19			Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола,	фронтальный индивидуальный групповой

	баскетбола –подвижные игры на основе мини-футбола –подвижные игры на основе бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России				подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	
VIII.	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6				
	Кроссовая подготовка.				Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	фронтальный индивидуальный групповой

4-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
I.	Знания о физической культуре	3				
1	Физическая культура	1			Физическая культура и спорт. Виды спор-	устный

					та. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	Из истории физической культуры	1			История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	устный
3	Физические упражнения	1			Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	устный
II.	Способы физкультурной деятельности	3				
1	Самостоятельные занятия	1			Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Самоконтроль индивидуальный
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1			Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Самоконтроль индивидуальный
3	Самостоятельные игры и развлечения	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	самоконтроль индивидуальный
III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			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.	индивидуальный
IV.	Гимнастика с основами	18				

	акробатики					
1	Акробатика. Строевые упражнения	8			ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Равновесие. Строевые упражнения	5			ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой
3	Опорный прыжок, лазание	5			ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой
V.	Лёгкая атлетика	18				
1	Ходьба и бег	7			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Прыжки	6			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой
3	Метание мяча	5			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	фронтальный индивидуальный групповой

VI.	Лыжная подготовка	16				
1	Лыжная подготовка	16			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	фронтальный индивидуальный групповой
VII.	Подвижные и спортивные игры	36				фронтальный индивидуальный групповой
1	Подвижные и спортивные игры	17			ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	фронтальный индивидуальный групповой
2	Подвижные игры с элементами спорта --подвижные игры на основе баскетбола –подвижные игры на основе мини-футбола –подвижные игры на основе бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России	19			Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	фронтальный индивидуальный групповой
VIII.	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6				
	Кроссовая подготовка.	6			Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают	фронтальный индивидуальный групповой

					учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	
--	--	--	--	--	--	--

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ