

Приложение № 8 к ООП НОО,
утверждённая приказом директора
№ 108/2 от 31 августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1- 4 класс**

Составители: Пермяков Андрей Алексеевич,
учитель физической культуры
I категория

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089;
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение» 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Учитывая эти особенности, 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, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе -66 ч, во 2 классе -68 ч, в 3 классе – 68 ч, в 4 классе – 68 ч.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в связи с отсутствием условий для прохождения этого раздела программы переданы на усиление раздела «Подвижные и спортивные игры».

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
 - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
 - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
 - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
 - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
 - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
 - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
 - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
 - установка на здоровый образ жизни;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
 - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные различия подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования **должны отражать:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

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;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

- 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;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 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.

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.

Легкая 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; подъемы; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.

ОРУ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы

упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Содержание тем учебного предмета
1 класс (66 часов)**

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Режим дня, его содержание и правила планирования. Личная гигиена. **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры (1 ч.)

История развития физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Физические упражнения (1ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение показателей осанки. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в летнее время года.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики(14ч)

Овладение знаниями: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком.

Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Акробатические упражнения:

Акробатика. Группировка.

Упражнения в группировке.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Снарядная гимнастика:

Лазание по канату.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Упражнения в висе стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Передвижение по гимнастической стенке.

Подтягивание в висе лёжа согнувшись.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях

и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

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

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

Беговые упражнения:

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, коротким, средним и длинным шагом, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам. дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Бег в заданном коридоре.

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

6-минутный бег.

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

Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60м).

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий.

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и воронь», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; прыжки со скакалкой: через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Броски большого мяча на дальность разными способами, метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность:

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

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

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами

Переноска и надевание лыж. **Передвижения на лыжах** разными способами: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием.

Подъемы и спуски под уклон.

Передвижения на лыжах до 1 км.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (16ч)

Овладение знаниями:

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

Эстафеты подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

На материале спортивных игр:

Баскетбол (5ч):

Специальные передвижения без мяча.

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

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Подвижные игры на материале баскетбола.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Футбол (3ч): удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. **Подвижные игры на материале футбола.** «Точная передача».

Волейбол (4ч):

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол (4ч):

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча в парах; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

«Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия:

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способах изменения направления и скорости движения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки.

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание тем учебного предмета 2 класс (68 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Закаливание организма (обтирание) и правила проведения закаливающих процедур.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.

Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Из истории физической культуры (1 ч.)

Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения (1ч)

Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Специальные упражнения для органов зрения. Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение длины и массы тела.

Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями во время прогулок. Игры и развлечения в зимнее время года.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта
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 :

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

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

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Перестроение из одной шеренги в две.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Кувырок в сторону.

Акробатическая комбинация.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Снарядная гимнастика:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. Перемахи. Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.

Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Гимнастическая комбинация:

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Перешагивание через набивные мячи.

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

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см).

Перелезание через гимнастического коня.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и иголочка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Иголочка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

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

Техника безопасности на занятиях.

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

Беговые упражнения:

Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в

чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. .

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м). Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте и с продвижением, с поворотом на 180⁰, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, В высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Прыжки со скакалкой. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания **на дальность** и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. **Бросок набивного мяча (1 кг)** двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. **на дальность**.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

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

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами: Скользящий шаг с палками.

Подъемы и спуски с небольших склонов. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой».

Передвижения на лыжах до 1,5 км.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Овладение знаниями:

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

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западняя», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

На материале спортивных игр:

Футбол 3 часа

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 на материале футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 5 часов

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (мишень, щит, кольцо); ведение мяча правой (левой) рукой на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Волейбол 5 часов

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры на материале волейбола: «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей».

Гандбол 5 часов

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола: «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в обруч».

«Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- зарождении древних Олимпийских игр;
- физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание тем учебного предмета

3 класс (68часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закаливание организма (обливание, душ) и правила проведения закаливающих процедур.

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Идеалы и символика Олимпийских игр.

Физические упражнения (1ч)

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение показателей физических качеств.

Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 (14ч)

Овладение знаниями:

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

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд:

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Акробатические упражнения:

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Акробатическая комбинация из разученных элементов.

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. Вис завесом.

Вис на согнутых руках согнув ноги.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,

включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег из разных исходных положений. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.

В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.

В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.

С высоты до 60см.

В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.

Многоразовые (до 10 прыжков).

Тройной и пятерной с места.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами:

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Подъём «лесенкой».

Спуски в высокой и низкой стойках.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Овладение знаниями:

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

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

На материале спортивных игр:

Футбол (3 часа)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

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 носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Игра Мини-футбол.

Баскетбол (5 часов)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом вокруг стоек («змейкой»).

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Волейбол (5 часов)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Прием и передача мяча.

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Нижняя прямая подача мяча
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Гандбол (5 часов)

Специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота с места и в движении; подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».

«Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Обучающийся научится:

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

Содержание тем учебного предмета 4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.

Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Физические упражнения (1ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях, кровотечениях. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры «Лучшее ведение здорового образа жизни».

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 :

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

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

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Акробатические упражнения:

Кувырок назад.

Кувырок вперёд.

Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастический мост с помощью и самостоятельно.

Комплекс упражнений для развития мышц туловища.

Акробатические комбинации. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в 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.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

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».

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).

Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из разных исходных положений.

Равномерный, медленный, до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения:

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см.

Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

С высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.

В длину с разбега (согнув ноги).

В высоту с прямого и бокового разбега.

Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.

В горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

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

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами:

Попеременный двухшажный ход.

Спуски с пологих склонов.

Торможение плугом и упором.

Повороты переступанием в движении.

Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Прохождение дистанции до 2,5км.

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

Подвижные игры на лыжах: «Лапта на лыжах», «Взятие снежного городка», «Бои на бревне», «Кто дальше?».

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Подвижные игры.

Овладение знаниями.

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

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц-сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

На материале спортивных игр:

Баскетбол (5часов):

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в корзину двумя руками от груди.

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Прыжок с двух шагов.

Эстафеты с ведением, передачами мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тактические действия в защите и нападении.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Волейбол (5часов):

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.

Передача в парах.

Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Футбол (3 часа):

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол.

Гандбол (5 часов):

Специальные передвижения без мяча и мячом.

Ведение мяча.

Приём и передача мяча.

Броски мяча в ворота в прыжке и в движении.

Игра в гандбол.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

«Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Требования к уровню подготовки обучающихся

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- роли и значения занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Обучающийся научится:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Планируемые результаты изучения учебного курса
для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по
нагрузке**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности и военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость); 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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

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 тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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					

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	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться

ног в коленях	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	лбом колен	ладонями пола	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					

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

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.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

с						
---	--	--	--	--	--	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой отметки (2-4 классы)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока по порядку	Кол-во часов	Тема урока
1 четверть		
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)		
1	1	Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. Режим дня, его содержание и правила планирования. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).
Лёгкая атлетика (11ч)		
Беговая подготовка(7ч)		
2	1	Инструктаж по ТБ. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Подвижная игра (П/И).
3	1	Бег 30 м. Челночный бег 3х5м. П/И.
4	1	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м. Челночный бег 3х 10м. П/И.
5	1	Бег из различных исходных положений. Смешанное передвижение до 600м. П/И.
6	1	Смешанное передвижение до 800м. Бег с ускорением от 10 до 15м. П/И.
7	1	Смешанное передвижение до 1 км. П/И.
8	1	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. «Круговая эстафета». Преодоление препятствий. П/И.
Прыжковая подготовка (2ч)		
9	1	Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой: через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
10	1	Прыжок с разбега с отталкивания одной ногой через плоские препятствия и приземлением на две ноги. Прыжки высоты до 30 см. П/И.
Броски большого, метания малого мяча (2ч)		
11	1	Броски мяча (0,5кг-1кг) двумя руками от груди вперёд-вверх на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель(2х2м) с расстояния 3-4 м. П/И.
12	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность.

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)		
13	1	История развития физической культуры. П/И.
Подвижные игры (5 ч)		
Подвижные игры на основе футбола (3ч)		
14	1	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. П/И.
15	1	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного-двух шагов. П/И.
16	1	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. П/И.
Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)		
17	1	Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. П/И.
18	1	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении. П/И.
2 четверть		
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)		
19	1	Представление о физических упражнениях. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. П/И.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)		
20	1	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. П/И.
Гимнастика с основами акробатики (14ч).		
Акробатика (6ч)		
21	1	Организующие команды и приемы. Перекаты в группировке. П/И.
22	1	Основная стойка. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке, лежа на животе. П/И.
23	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях комплексом «Готов к труду и обороне». П/И.
24	1	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Упоры, седы, упражнения в группировке. П/И.
25	1	Основная стойка. Построения и перестроения. Повороты направо, налево. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком. П/И.

26	1	Строевые команды. Повороты направо, налево. Акробатическая комбинация.
Снарядная гимнастика (4ч)		
27	1	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке., стойка на носках, на одной ноге. П/И.
28	1	Опорный прыжок с места через гимнастического козла. Висы, упоры и перемахи на низкой перекладине. Упражнения в висе стоя и лёжа. П/И.
29	1	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. П/И.
30	1	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. П/И.
Прикладная гимнастика (4ч)		
31	1	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. П/И.
32	1	Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивание. Вис согнув ноги, вис углом. П/И.
Зчетверть		
33	1	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. П/И.
34	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/И.
Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)		
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в летнее время года. П/И.
Лыжные гонки (12ч)		
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. П/И.
37	1	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах. П/И.
38	1	Особенности дыхания. Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. П/И.
39	1	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием после движения. П/И.
40	1	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1000 м. П/И.

41	1	Скользкий шаг с палками. Круговая эстафета с палками. П/И.
42	1	Техника скольжения с палками. Скольжение без палок. Передвижения на лыжах до 1км. П/И.
43	1	Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1км. П/И.
44	1	Подъемы и спуски, повороты. Передвижения на лыжах до 1км. П/И.
45	1	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижения на лыжах до 1км. П/И.
46	1	Прохождение дистанции 1000 м. П/И.
47	1	Скольжение с палками на учебном круге. Подъемы и спуски под уклон. П/И.
Подвижные игры (11ч)		
Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)		
48	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. П/И.
49	1	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте, в шаге. П/И.
50	1	Ведение мяча на месте, в шаге. Эстафеты с мячами. П/И.
Подвижные игры на основе волейбола (4ч)		
51	1	Подбрасывание мяча. П/И.
52	1	Приём и передача мяча. П/И.
4четверть		
53	1	Подача мяча. П/И.
54	1	Приём и передача мяча. подача мяча. П/И.
Подвижные игры на основе гандбола(4ч)		
55	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча. П/И.
56	1	Приём и передача мяча в парах. П/И.
57	1	Броски мяча в ворота. П/И.
58	1	Приём и передача мяча в парах. Броски мяча в ворота. П/И.
Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)		
59	1	Измерение показателей физического развития. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. П/И.
Лёгкая атлетика (7ч)		
Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
60	1	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. П/И.

61	1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в вертикальную цель. П/И.
62	1	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. П/И.
Беговая подготовка (4ч)		
63	1	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). П/И.
64	1	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). П/И.
65	1	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. П/И.
66	1	Кросс 1 км. Игры и эстафеты с бегом на местности. П/И.

Подготовка к сдаче норм ГТО в процессе урока.

Тематическое планирование 2 класс

№ урока по порядку	Кол-во\ часов	Тема урока
1 четверть		
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)		
1	1	Основные способы передвижения человека. Укрепление здоровья средствами закаливания.
Лёгкая атлетика (11ч)		
Беговая подготовка(6ч)		
2	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам..
3	1	Равномерный медленный бег 4 мин. Челночный бег.
4	1	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).
5	1	Бег с ускорением (60 м).
6	1	Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий.
7	1	Бег 1 км без учета времени
Прыжковая подготовка (3ч)		
8	1	Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты (до 40 см).
9	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
10	1	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.
Броски большого, метания малого мяча (2ч)		
11	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.
12	1	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча.
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)		
13	1	Возникновение первых спортивных соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.
Подвижные игры (5 ч)		
Подвижные игры на основе футбола (3ч)		
14	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Остановка катящегося мяча

		внутренней частью стопы.
15	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,
16	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, с обводкой стоек.
Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)		
17	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
18	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
2 четверть		
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)		
19	1	Представление о физических качествах. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)		
20	1	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
Гимнастика с основами акробатики (14ч).		
Акробатика (7ч)		
21	1	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
22	1	Строевые упражнения. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Стойка на лопатках.
23	1	Построение в 2 шеренги. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.
24	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация.
25	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
26	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.
27	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
Снарядная гимнастика (4ч)		
28	1	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе лёжа согнувшись.
29	1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.
30	1	Комбинация на бревне. Лазание по канату.
31	1	Комбинация на низкой перекладине: Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Прикладная гимнастика (3ч)		

32	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
3 четверть		
33	1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.
34	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)		
35	1	Организация и проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями во время прогулок. Игры и развлечения в зимнее время года.
Лыжные гонки (12ч)		
36	1	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.
37	1	Значение занятий на лыжах для здорового человека. Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1км.
38	1	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.
39	1	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.
40	1	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом».
41	1	Скользящий шаг без палок. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.
42	1	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1км.
43	1	Прохождение дистанции 1км.
44	1	Скользящий шаг с палками. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.
45	1	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км.
46	1	Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1,5км.
47	1	Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски под уклон. Эстафеты.
Подвижные игры (13 ч)		
Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)		
48	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой

		шагом
49	1	Ловля и передача мяча в движении Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
50	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
Подвижные игры на основе волейбола (5ч)		
51	1	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.
52	1	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние и приём двумя руками над головой сверху.
4 четверть		
53	1	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние и приём двумя руками снизу. Передача мяча снизу.
54	1	Передача двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
55	1	Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.
Подвижные игры на основе гандбола(5ч)		
56	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Приём двумя руками и передача мяча одной рукой.
57	1	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
58	1	Приём двумя руками и передача мяча одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
59	1	Броски мяча в ворота с места.
60	1	Броски мяча в ворота с места.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)		
61	1	Измерение показателей физического развития: измерение длины и массы тела.
Лёгкая атлетика (7ч)		
Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
62	1	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.
63	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м.
64	1	Метание малого мяча на дальность с места, метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.

		Бросок набивного мяча.
Беговая подготовка (4ч)		
65	1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).
66	1	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).
67	1	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий.
68	1	Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Эстафеты.

Подготовка к сдаче норм ГТО в процессе урока.

№ урока по порядку	Кол-во часов	Тема урока
1 четверть		
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)		
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Закаливание организма. Понятие о физическом состоянии. Строение тела.
Лёгкая атлетика (11ч)		
Беговая подготовка(7ч)		
2	1	Инструктаж по т/б. Равномерный медленный бег 3мин. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п.
3	1	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением Бег с максимальной скоростью (30 м).
4	1	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на 60 м. Специально-беговые упражнения.
5	1	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. «Встречная эстафета».
6	1	Преодоление препятствий в беге. «Круговая эстафета».
7	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. Эстафеты.
8	1	Бег на 1000м. Эстафеты с бегом на скорость.
Прыжковая подготовка, броски большого мяча, метание малого мяча(4ч)		
9	1	Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.
10	1	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.
11	1	Прыжок в длину с полного разбега. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.
12	1	Прыжок в длину с разбега Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)		
13	1	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Идеалы и символика Олимпийских игр. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью.
Подвижные игры (5 ч)		
Подвижные игры на основе футбола (3ч)		

14	1	Строевые упражнения. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.
15	1	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.
16	1	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.
Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)		
17	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте ,в движении шагом. Броски в цель (щит).
18	1	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.
2четверть		
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)		
19	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)		
20	1	Выполнение простейших закаливающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики (14ч).		
Акробатика (7ч)		
21	1	Строевые действия в шеренге и в колонне; Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
22	1	Выполнение строевых команд. Перекаты и группировки. Кувырок назад в упор присев.
23	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.
24	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. 2-3 кувырка вперед слитно.
25	1	Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.
26	1	Строевые команды. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения.
27	1	Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Мост из положения лежа на спине
Снарядная гимнастика (4ч)		
28	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.
29	1	Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.

30	1	Упражнения в равновесии на бревне. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла
31	1	Комбинация на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Прикладная гимнастика (3ч)		
32	1	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке.
3четверть		
33	1	Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
34	1	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)		
35	1	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. Игры и развлечения в зимнее время года.
Лыжные гонки (12ч)		
36	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Скользкий шаг. Спуск в средней стойке.
37	1	Скользкий шаг. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой».
38	1	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.
39	1	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
40	1	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием.
41	1	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
42	1	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.
43	1	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
44	1	Попеременный двухшажный ход с палками.
45	1	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой», поворот переступанием.
46	1	Прохождение дистанции 1 км.
47	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км .
Подвижные игры (13 ч)		

Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)		
48	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления.
49	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости.
50	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди.
Подвижные игры на основе волейбола (5ч)		
51	1	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча.
52	1	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах.
4 четверть		
53	1	Передачи у стены. Прием снизу двумя руками.
54	1	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
55	1	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.
Подвижные игры на основе гандбола(5ч)		
56	1	Приём и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.
57	1	Приём и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски по воротам с 3-4 м.
58	1	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).
59	1	Приём и передача мяча в движении. Броски по воротам с 3-4 м.
60	1	Броски по воротам с 3-4 м, в цель (в ходьбе и медленном беге).
Лёгкая атлетика (7ч)		
Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
61	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многократные прыжки. Прыжок в длину с места.
62	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места на дальность.
63	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча на дальность и на заданное расстояние.
Беговая подготовка (4ч)		
64	1	Бег на короткие дистанции (30 м). Эстафеты на скорость.
65	1	Бег на короткие дистанции 60м. Встречная эстафета..
66	1	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы
67	1	Бег на средние дистанции. Кросс 1 км.
Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической		

подготовленностью (1 ч)		
68	1	Измерение показателей физических качеств. Тестирование.

Подготовка к сдаче норм ГТО в процессе урока.

Тематическое планирование 4 класс

№ урока по порядку	Кол-во часов	Тема урока
--------------------------	-----------------	------------

1 четверть		
Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)		
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.
Лёгкая атлетика (11ч)		
Беговая подготовка(7ч)		
2	1	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Инструктаж по ТБ.
3	1	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м).
4	1	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).
5	1	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».
6	1	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Высокий старт.
7	1	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
8	1	Кросс (1 км)
Прыжковая подготовка (2ч)		
9	1	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением.
10	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).
Броски большого мяча, метание малого мяча(2ч)		
11	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.
12	1	Метание малого мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу.
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)		
13	1	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Подвижные игры (5 ч)		
Подвижные игры на основе футбола (3ч)		
14	1	Инструктаж по т/б. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
15	1	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней

		стороной стопы.
16	1	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.
Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)		
17	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте.
18	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока.
2 четверть		
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)		
19	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)		
20	1	Закаливание организма и правила проведения закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).
Гимнастика с основами акробатики (14ч).		
Акробатика (7ч)		
21	1	Строевые действия в шеренге и в колонне.ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж по т/б.
22	1	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
23	1	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.
24	1	Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.
25	1	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.
26	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.
27	1	Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев.
Снарядная гимнастика (4ч)		
28	1	Висы и упоры на низкой перекладине.Лазание по канату в три приема.
29	1	Висы и упоры на гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Упражнения на бревне.
30	1	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на бревне.

31	1	Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Прикладная гимнастика (3ч)		
32	1	Прыжки со скакалкой с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке.
3 четверть		
33	1	Прыжки на скакалке на с продвижением вперед, группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
34	1	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)		
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Лыжные гонки (12ч)		
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход.
37	1	Спуск со склона в средней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.
38	1	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.
39	1	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.
40	1	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием.
41	1	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
42	1	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.
43	1	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».
44	1	Спуск с пологих склонов. Подъем «лесенкой», торможение плугом.
45	1	Подъем «ёлочкой», торможение упором.
46	1	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.
47	1	Прохождение дистанции 1 км.
Подвижные игры (13 ч)		
Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)		
48	1	Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
49	1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.

50	1	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
Подвижные игры на основе волейбола (5ч)		
51	1	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.
52	1	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены. Прием снизу двумя руками.
4 четверть		
53	1	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку.
54	1	Передачи в парах через сетку Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.
55	1	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5м. Двухсторонняя игра.
Подвижные игры на основе гандбола(5ч)		
56	1	Перемещения в стойке. Приём и передача мяча двумя руками на месте.
57	1	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения
58	1	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой. Вырывание и выбивание мяча.
59	1	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.
60	1	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.
Лёгкая атлетика (7ч)		
Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)		
61	1	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние.
62	1	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность.
63	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча.
Беговая подготовка (4ч)		
64	1	Высокий старт. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м,
65	1	Бег на короткие дистанции (60 м). Челночный бег 3х 10м.
66	1	Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы.
67	1	Кроссовый бег (1 км) Измерение показателей физических качеств. Тестирование.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)		
68	1	Измерение ЧСС. Приёмы измерения пульса. Выполнение основных движений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Подготовка к сдаче норм ГТО в процессе урока.